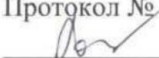
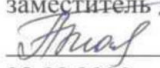



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КУРГАНА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»

Рассмотрено на заседании МО
основного общего образования
Протокол № 1 от 27.08.2020 г

Романчук М.С.

Согласована
заместитель директора по УВР

Болеста Г.З.
28.08.2020г.

Утверждено
директор школы

Ж.В. Пономарева
Приказ № 94 от 31.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы

Составитель: Мухин С.В., учитель физической культуры,
Махнин С.О., учитель физической культуры

Курган 2020 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя **личностные, метапредметные, предметные результаты.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта, сдачи нормативов ВФСК ГТО и т.д.;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культуры, вследствие внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.
- Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры:
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культур

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов

Олимпийских игр;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|------|-------|----------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | -времени | - | - |

6 класс

Ученик научится:

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

выявлять различия в основных способах передвижения человека;

применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|------|-------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | - | - | - |
| | | | | времени | | |

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров | | без | учета | - | - | - |
| | | | | времени | | |

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

*демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
 (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Льжжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Льжжные гонки 5000 метров | | без | учета | -времени | - | - |

В ходе освоения программы учебного предмета «Физическая культура» выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
- понимать что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определить их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышение его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров | | без | учета | -времени | - | - |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

5 класс

Физическая культура как область знаний (3 часа):

- История и современное развитие физической культуры (1 час)

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)

Физическое развитие человека.

- Физическая культура человека (1 час)

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа):

- Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. (2 часа)

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

- Оценка эффективности занятий физической культурой. (2 часа)

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (95 часов)

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. (93 часа)

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Висы и упоры:

- смешанные висы, подтягивание из вися лежа (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях)

- вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО.

Легкая атлетика(25 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

- высокий старт от 10 до 15 м;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега бега:

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подготовка к сдаче норм ГТО: Бег 60м. Бег на 1.5 км., 2 км. Прыжок в длину с разбега и с

места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени
Спортивные игры(43 часа)

Баскетбол (15 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол(8 часов)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча стороной стопы и подошвой;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- отбор и выбивание мяча. Игра вратаря;
- комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки-10 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах на 2 км на время, 3 км без учета времени.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе

6 класс

Физическая культура как область знаний (3 часа)

- История и современное развитие физической культуры (1 час)

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

- Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

- Физическая культура человека (1 час)

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. (2 часа)

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

- Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (95 часов)

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (93 часа)

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
строевой шаг; размыкание и смыкание на месте

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90° влево (вправо).

Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО.

Легкая атлетика (25 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

- высокий старт от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3x10

Овладение техникой длительного бега:

- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег;
- бег на 1200м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м. Бег на 1.5 км., 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Спортивные игры (43 часов)

Баскетбол (15 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах на 2 км на время, 3 км без учета времени.

Футбол(8 часов)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча стороной стопы и подошвой;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- отбор и выбивание мяча. Игра вратаря;
- комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7класс

Физическая культура как область знаний(3 часа)

- История и современное развитие физической культуры(1 час)

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

- Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка

- Физическая культура человека(1 час)

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой(2 часа)

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

- Оценка эффективности занятий физической культурой(2 часа)

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (95 часов)

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (93 часа)

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Освоение строевых упражнений:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)-

упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад

подъем-перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь-перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90°

. Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО

Легкая атлетика (25 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега:

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Спортивные игры (43 часа)

Баскетбол (15 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол(8 часов)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы , по неподвижному мячу внешней

частью подъёма. Совершенствование уже освоенного;

- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой, но с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой;

- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;

- отбор и выбивание мяча и перехват.

Игра вратаря;

- комбинации из освоенных элементов :ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;

- тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др. *Подготовка к сдаче норм ГТО.* Бег на лыжах на 3 км на время(дев),3, 5 км на время мальчики .

Прикладно-ориентированная подготовка

- *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме поворотного-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Физическая культура как область знаний(3 часа)

- История и современное развитие физической культуры(1 час)

Физическая культура в современном обществе.

-Современные представления о Физической культуре (основные понятия) (1 час)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

- Физическая культура человека(1 час)

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(4 часа)

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой(2 часа)

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

- Оценка эффективности занятий физической культурой(2 часа)

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

Физическое совершенствование (95 часов)

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (93 часа)

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Освоение строевых упражнений:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90°
- Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°

Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО.

Легкая атлетика (25 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- бег с ускорением до 70 м.
- бег на результат 100 м;
- варианты челночного бега 3x10 м

Овладение техникой длительного бега:

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

. *Подготовка к сдаче норм ГТО.* Бег 60м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Спортивные игры (43 часа)

Баскетбол (15 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол(8 часов)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой, но с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- отбор и выбивание мяча и перехват. Игра вратаря ;
- комбинации из освоенных элементов :ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах на 3 км на время, 5 км.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Физическая культура как область знаний (3 часа)

- История и современное развитие физической культуры (1 час)

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

- Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- Физическая культура человека (1 час)

Восстановительный

массаж. Проведение

банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 часа)

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (95 часов)

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(93 часа)

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Освоение строевых упражнений:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО.

Легкая атлетика (25 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- скоростной до 70 м.
- бег на результат 100 м;
- варианты челночного бега 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега:

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 20 минут(мальчики),до 15минут(девочки);
- кроссовый бег;
- бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с

расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места.

Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Спортивные игры (43 часа)

Баскетбол (15 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (20 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (8 часов)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой, но с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- отбор и выбивание мяча и перехват. Игра вратаря;
- комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

| № п/п | Наименование разделов | КЛАССЫ | | | | | Всего часов |
|-------------|--|------------------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | | Количество часов | | | | | |
| 1. | «Физическая культура как область знаний» | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| | «История и современное развитие физической культуры» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| | «Современное представление о физической культуре (основные понятия)» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| | «Физическая культура человека» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 2. | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| | «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| | «Оценка эффективности занятий физической культурой» | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 3. | «Физическое совершенствование» | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 475 |
| 3.1. | «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| 3.2. | «Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»; «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» | 93 | 93 | 93 | 93 | 93 | 465 |
| | «Гимнастика с основами акробатики» | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 75 |
| | «Легкая атлетика» | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 125 |
| | «Лыжные гонки» | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| | «Спортивные игры» | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 215 |
| | - баскетбол | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 75 |
| | - волейбол | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 |
| | - футбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 40 |
| | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 510 |

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по физической культуре
5-9 классы

Составитель: Мухин Сергей Владимирович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Формы контроля и возможные варианты его проведения.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля;

- **входной**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;

- **тематический**;

- **промежуточный и итоговый** контроль планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|--|---|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|--|---|
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

5 КЛАСС

Промежуточный тест по физической культуре для 5 класса 1 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- а) один раз в год
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в десять лет

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

4. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

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

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

- А. 800м., 1500м.
- Б. 60м., 100м., 200м., 400м.
- В. 2000м., 3000м., 5000м.

7. Сколько попыток используется при прыжках?

- А. одна.
- Б. пять.
- В. три.

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

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

9. Русская игра с битой и мячом

- А) Бейсбол
- Б) Крикет
- В) Лапта
- Г) Теннис

10. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе

- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

11. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

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

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

13. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

14. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

15. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Промежуточный тест по физической культуре для 5 класса

2 вариант

Ф.И _____ класс _____

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

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

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

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

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

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

- А) Скиатлон
- Б) Дуатлон
- В) Биатлон
- Г) Арчитлон

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

- а) 10 человек;
- б) 11 человек;
- в) 20 человек.

8. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

9. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

10. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.

11. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

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

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища

13. Что делать при ушибе?

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

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

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание.

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

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

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

Ф.И. _____ класс _____

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

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

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

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

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
б) солнцем,
в) воздухом,
г) холодом.

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

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

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

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

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

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

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

- а) признавали победителем,
б) секли лавровым венком,
в) объявляли героем,
г) изгоняли со стадиона.

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

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

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

Ф.И. _____ класс _____

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

- а) лекарства;
б) санитарные нормы;

- в) туризм;
 - г) физические упражнения, силы природы.
- 2. Как часто проходят Олимпийские игры?**

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перевороты;
- г) упражнения с гантелями.

6. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

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

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

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

- а) Скиатлон
- б) Дуатлон
- в) Биатлон
- г) Арчитлон

10. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

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

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

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

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

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

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

6 КЛАСС

Промежуточный тест по физической культуре для 6 класса 1 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- а) один раз в год
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в десять лет

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

4. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

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

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

- А. 800м., 1500м.
- Б. 60м., 100м., 200м., 400м.
- В. 2000м., 3000м., 5000м.

7. Сколько попыток используется при прыжках?

- А. одна.
- Б. пять.
- В. три.

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

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

9. Русская игра с битой и мячом

- А) Бейсбол
- Б) Крикет
- В) Лапта
- Г) Теннис

10. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли

- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

11. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

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

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

13. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

14. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

15. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Промежуточный тест по физической культуре для 6 класса

2 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

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

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

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

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

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

- А) Скиатлон
- Б) Дуатлон
- В) Биатлон
- Г) Арчитлон

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

- а) 10 человек;
- б) 11 человек;
- в) 20 человек.

8. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

9. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

10. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.

11. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

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

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища

13. Что делать при ушибе?

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

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

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание.

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

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

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

Ф.И. _____ класс _____

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

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

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

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

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
б) солнцем,
в) воздухом,
г) холодом.

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

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

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

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

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

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

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

- а) признавали победителем,
б) секли лавровым венком,
в) объявляли героем,
г) изгоняли со стадиона.

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

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

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

Ф.И _____ класс _____

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

- а) лекарства;
б) санитарные нормы;
в) туризм;

г) физические упражнения, силы природы.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перевороты;
- г) упражнения с гантелями.

6. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

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

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

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

- а) Скиатлон
- б) Дуатлон
- в) Биатлон
- г) Арчитлон

10. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

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

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

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

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

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

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

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

7 КЛАСС

Промежуточная контрольная работа по физической культуре для 7 класса 1 Вариант

Ф.И _____ класс _____

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

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

3. 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.

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

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

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

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

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

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,

- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

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

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

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

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

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

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

14. 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.

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

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

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Промежуточная контрольная работа по физической культуре для 7 класса 2 Вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. 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.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а) Олимпии;
- б) Париже;
- в) Люцерне;
- г) Лондоне.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

7. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями
- г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

8. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- а) 5-10 мин.
- б) 30-45 мин
- в) 1-2 часа
- г) 3-4 часа

9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- б) Метание, лазание по канту.
- в) Бег, прыжки
- г) Прыжки в высоту

10. Сколько фаз в прыжках?

- а) Четыре
- б) Одна
- в) Шесть
- г) Две

11. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- а) шесть
- б) семь
- в) пять
- г) один

12. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- а) Америке
- б) Франции
- в) Италии
- г) России

13. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- а) бег
- б) ведения
- в) ходьба
- г) прыжки

14. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Америка
- б) Россия
- в) Финляндия
- г) Англия

15. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

- а) 2011 в Москве
- б) 2014 в Сочи
- в) 2012 в Саратове
- г) 2013 в Санкт-Петербурге

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса 1 Вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

2. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

3. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

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

- а) лёгкая атлетика
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

5. Размер баскетбольной площадки:

- а) 13 x 26 м;
- б) 15 x 28;
- в) 14 x 29;
- г) 15 x 30.

6. Высота кольца от уровня пола составляет:

- а) 2 м 00 см;
- б) 2 м 30 см;
- в) 3 м 05 см;
- г) 3 м 30 см.

7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

8. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 4 периода по 12 мин;
- в) 4 периода по 8 мин;
- г) 4 периода по 5 мин.

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- а) 5 человек;
- б) 6 человек;
- в) 7 человек;
- г) 8 человек.

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

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать.

11. Какой подачи не существует в волейболе:

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

12. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах
- в) лечь на бок или сесть (падением).

13. Самый распространённый лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) попеременный двушажный ход.

14. Самый быстрый лыжный ход:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двушажный ход. ✓

15. Что такое дистанция:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса
2 Вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Осанкой называется:

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

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

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

4. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

5. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

6. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- а) 673г. до н.э. в России
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я - победитель»

8. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

9. Сколько существуют основных двигательных способностей?

- а) 6,
- б) 5
- в) 7
- г) 8

10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- б) футбол
- в) прыжки в высоту
- г) баскетбол, волейбол

11. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

13. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

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

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

15. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

8 КЛАСС

Промежуточная контрольная работа по физической культуре для 8 класса 1 Вариант

Ф.И _____ класс _____

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

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

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

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

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

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

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

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

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

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

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

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

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

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

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

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

14. 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.

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

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

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Промежуточная контрольная работа по физической культуре для 8 класса 2 Вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. 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.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а) Олимпии;
- б) Париже;
- в) Люцерне;
- г) Лондоне.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

7.Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями
- г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

8.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- а) 5-10 мин.
- б) 30-45 мин
- в) 1-2 часа
- г) 3-4 часа

9.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- б) Метание, лазание по канту.
- в) Бег, прыжки
- г) Прыжки в высоту

10. Сколько фаз в прыжках?

- а) Четыре
- б) Одна
- в) Шесть
- г) Две

11.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- а) шесть
- б) семь
- в) пять
- г) один

12.Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- а) Америке
- б) Франции
- в) Италии
- г) России

13.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- а) бег
- б) ведения
- в) ходьба

г) прыжки

14. Какая страна считается родиной футбола?

а) Америка

б) Россия

в) Финляндия

г) Англия

15. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

а) 2011 в Москве

б) 2014 в Сочи

в) 2012 в Саратове

г) 2013 в Санкт-Петербурге

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

Критерии оценивания:

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

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

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

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса

1 Вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

а) разбег;

б) полет и приземление;

в) отталкивание.

2. Длина марафонского бега составляет:

а) 42 км 196 м;

б) 42 км 195 м;

в) 42 км 192 м.

3. Исходным положением для метания является?

а) разбег;

б) скрестный шаг;

в) выпад.

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

а) лёгкая атлетика

б) стрельба из лука;

в) художественная гимнастика.

5. Размер баскетбольной площадки:

а) 13 x 26 м;

б) 15 x 28;

в) 14 x 29;

г) 15 x 30.

6. Высота кольца от уровня пола составляет:

а) 2 м 00 см;

б) 2 м 30 см;

в) 3 м 05 см;

г) 3 м 30 см.

7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

а) 7;

б) 3;

- в) 6;
- г) 5.

8. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 4 периода по 12 мин;
- в) 4 периода по 8 мин;
- г) 4 периода по 5 мин.

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- а) 5 человек;
- б) 6 человек;
- в) 7 человек;
- г) 8 человек.

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

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать.

11. Какой подачи не существует в волейболе:

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

12. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах
- в) лечь на бок или спеть (падением).

13. Самый распространённый лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) попеременный двушажный ход.

14. Самый быстрый лыжный ход:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двушажный ход.

15. Что такое дистанция:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

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

Ф.И _____ класс _____

1. Осанкой называется:

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

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

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

4. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

5. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

6. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- а) 673г. до н.э. в России
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я -победитель»

8. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

9. сколько существуют основных двигательных способностей?

- а) 6,
- б) 5
- в) 7
- г) 8

10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- б) футбол
- в) прыжки в высоту
- г) баскетбол, волейбол

11. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;

- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

13. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; г) сгибание в тазобедренных суставах.

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

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

15. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Промежуточный тест по физической культуре для 9 класса
1 вариант**

Ф.И. _____ класс _____

1. Где зародились Олимпийские игры?

- а) в Киевской Руси;
- б) в Древней Греции;
- в) в Римской империи.

2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

3. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком/

4. Главной опорой человека при движении являются...

- а) мышцы и кожа;
- б) позвоночник и стопы;
- в) внутренние органы;
- г) скелет.

5. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

6. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется...

- а) брасс;
- б) биатлон;
- в) бобслей.

7. Чтобы утром после сна перейти от пассивного состояния к активному, необходимо...

- а) выполнить утреннюю гимнастику;
- б) поваляться в постели;
- в) посмотреть телевизор.

8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

- а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;
- б) нужна только для людей неподготовленных;
- в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастной:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание.

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

- а) 10 человек;
- б) 11 человек;
- в) 20 человек.

11. Олимпийские игры состоят из ...

- а) Соревнований между странами
- б) Соревнований по летним и зимним видам спорта
- в) Игр Олимпиады и зимних олимпийских игр
- г) Открытия, награждения участников и закрытия

12. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет ...

- а) Правительство страны.
- б) Национальный олимпийский комитет
- в) Министерство спорта и туризма и молодежной политики

г) Национальные спортивные федерации

13. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся...

а) В зависимости от решения Международного олимпийского комитета

б) Как дополнительные к летним олимпийским играм

в) Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов

г) Со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр

14. Пять олимпийских колец символизируют...

а) Пять принципов олимпийского движения

б) Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады

в) Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

г) Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр

15. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает...

а) Борьба

б) Бег

в) Метание

г) Прыжки

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

Критерии оценивания:

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

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

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

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Промежуточный тест по физической культуре для 9 класса 2 вариант

Ф.И _____ класс _____

1. В каких видах спорта соревнуются только женщины?

а) спортивная гимнастика и теннис;

б) биатлон и прыжки в воду;

в) синхронное плавание и художественная гимнастика

2. Какая страна является родиной баскетбола?

а) Россия;

б) США;

в) Англия

3. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

а) Солнышко, снеговик

б) Лучик, снежинка

в) Радуга, леопард

4. Строевые упражнения служат...

а) средством развития внимания и координации;

б) средством управления строем;

в) средством организации учащихся в начале урока.

5. Что такое кросс?

а) бег с препятствиями;

б) полоса препятствий;

в) бег по пересечённой местности.

6. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- а) толчками мяча вперед;
- б) шлепками ладони по мячу;
- в) пружинящими движениями руки.

7. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

- а) держат опущенными вниз;
- б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;
- в) поднимают вверх.

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) повторить ведение мяча;
- б) выполнить бросок в кольцо;
- в) выполнить передачу мяча партнёру.

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

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

10. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье
- г) легкая атлетика

11. В Древней Греции пятиборье называлось...

- а) Апноэ
- б) Блицспринт
- в) Панкратион
- г) Пентатлон

12. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а) Развитие
- б) Закаленность
- в) Тренированность
- г) Подготовленность

13. Исторически обусловленный уровень физического развития и результат полноценного использования физической культуры – это ...

- а) Физическое воспитание
- б) Физическое совершенство
- в) Физическая подготовленность
- г) Физическая культура

14. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?

- а) Идеомоторный акт
- б) Содержание упражнения
- в) Техника физических упражнений
- г) Характеристика упражнения

15. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- а) Закаливание
- б) Гигиена
- в) Аутогенная тренировка
- г) Культура здоровья

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговый тест по физической культуре для 9 класса
1 вариант**

Ф.И. _____ класс _____

1. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

4. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

5. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

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

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

7. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

- а) гимнастика;
- б) акробатика;
- в) гребля.

8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье.

9. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.

10. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

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

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

11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют...

а) Страйкер

б) Легионер

в) Буер

г) Трейсер

12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является...

а) Увеличение объёма латеральных мышц

б) Повышение уровня функциональных возможностей организма

в) Опорно-двигательного аппарата

г) Рост абсолютной силы

13. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют...

а) Крепатура

б) Метаболизм

в) Патогенез

г) Актин

14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют ...

а) Синтагм

б) Спурт

в) Модерато

г) Драй

15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

а) 3 минуты

б) 5 минут

в) 7 минут

г) 10 минут

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

Критерии оценивания:

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

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

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

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

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

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) работоспособности человека;
- б) физических и психических качеств учащихся;
- в) природных и физических свойств человека;
- г) техники двигательных действий

3. Олимпийский девиз, выражается устремлением олимпийского движения, звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) « О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, часть и слава».

4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

- а) Подвижных и спортивных игр;
- б) "Челночного" бега;
- в) Прыжка в высоту.

5. Физическими упражнениями принято называть...

- а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б) Многократное повторение двигательных действий.
- в) Определенным образом организованные двигательные действия.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

8. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

9. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

10. Для сохранения и поддержания правильной осанки необходимо исключить...

- а) ходьбу - обычную, на носках, пятках;
- б) ходьбу по гимнастической скамейке, бревну;
- в) ходьбу с большим весом в одной и той же руке;
- г) поднимание на носки, приседания, повороты, выпады.

11. В пляжном волейболе партия продолжается до...

- а) 12 очков
- б) 15 очков
- в) 21 очка
- г) 25 очков

12. Прощтрафившейся команде футболистов судья назначает...

- а) Штрафной удар

- б) Штрафные санкции
- в) Красную карточку
- г) Штрафное очко

13. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как...

- а) Ведущий
- б) Принимающий
- в) Атакующий
- г) Разводящий

14. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории...

- а) Задач физического воспитания
- б) Средств физического воспитания
- в) Принципов физического воспитания
- г) Форм физического воспитания

15. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- а) Кифоз
- б) Сколиоз
- в) Спондилез
- г) Остеопороз

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

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»