

**Частное общеобразовательное учреждение  
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
Протокол  
от 20.08.2021 г. № 1

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
Протокол 26.08.2021г..№ 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора ЧОУ  
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»  
от 27.08.2021г. № 8-ОД

**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

уровень: основное общее образование

для обучающихся 5-9 классов

Количество часов: всего 348 ч.,  
в 5- 9 кл. по 2 часа в неделю

Физическая культура. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и  
другие; под редакцией Виленского М.Я. 5–7 классы. «Просвещение».  
Физическая культура. Лях В.И. 8–9 классы. «Просвещение».

Составитель:

Тарасова Н.О., учитель физкультуры

Блохина Е.В., заместитель директора по НМР

Новосибирск

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован в Минюсте России 01.02.2011 г., регистрационный номер 19644).

3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020)

4. Устава ЧОУ «ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1» и локальных актов, регламентирующих организацию образовательной деятельности.

5. Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 2016г.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).

7. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.

8. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа определяет порядок прохождения учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Общая характеристика учебного предмета

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

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивнооздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных

систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение.

При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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

1. Развитие основных физических качеств и способностей;
2. Укрепление здоровья;
3. Расширение функциональных возможностей организма;
4. Формирование культуры движений;
5. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
6. Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане Школы на предмет физической культуры в 5-9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю.

Основной формой организации физической культуры является заочный онлайн-урок (самостоятельное изучение материала), направленный на приобретение знаний, увеличение двигательной активности, развитие двигательных и функциональных возможностей, обучение основам знаний о физической культуре и спорте, истории Олимпийского и спортивного движения, формировании здорового образа жизни, методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Общее число часов за

5 лет обучения составляет 348 (5 класс - 70 часов; 6 класс – 70 часов; 7 класс – 70 часов; 8 класс – 70 часов; 9 класс – 70 часа).

Данная рабочая программа составлена с учетом особенностей организации образовательной деятельности обучающихся: онлайн - занятия:

Количество часов в учебном плане

	Часов в неделю	Количество недель	Всего часов
5 класс	2	35	70
6 класс	2	35	70
7 класс	2	35	70
8 класс	2	35	70
9 класс	2	34	68
		Итого	348

Учебный план на изучение по физической культуре в 5-9 классах основной школы отводит 2 учебных часа в неделю:

1 час – 1 урок в заочной форме, урок получения теоретических знаний (обучающиеся изучают лекции, просматривают фильмы. После каждого урока выполняют домашнее задание - проверочная работа в форме теста;

1 час – самоподготовка: выполнение физкультурных упражнений.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса.

Рабочая программа выполняет две основные функции: **Информационно-методическая** функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета. **Организационно-планирующая** функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа реализует идею **межпредметных связей (биология, истории, химия)** при обучении физической культуре, что способствует развитию умения устанавливать логическую взаимосвязь между явлениями и закономерностями, которые изучаются в школе на уроках по разным предметам.

Программа позволяет осуществить процесс формирования у учащихся основ этнической культуры путём систематической активизации самостоятельной познавательной деятельности по приобретению основ этнической культуры, включение в творческую деятельность и развитие на базе этнокультурного материала

Программа способствует **формированию гражданско-патриотического сознания** учащихся, воспитанию толерантности, укреплению национальной безопасности, а также формированию нетерпимого отношения к коррупционным проявлениям

#### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

##### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ООП ООО ЧОУ «ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»:

##### 1) Личностные:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего

края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2) Метапредметные умения**

### **Регулятивные УУД:**

2.1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2.2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

2.3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

2.4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

2.5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные УУД**

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

2.7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

2.8. Умение работать с текстом, его понимать, т.е. обладать навыками смыслового чтения.

2.9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2.10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

#### **Коммуникативные УУД:**

2.11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

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

2.13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

#### **Предметные результаты освоения:**

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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Конкретизация планируемых результатов освоения учебного предмета по классам**

### **5 класс**

#### **Личностные результаты**

- осознание себя гражданином России и способность проявлять себя в добрых словах и делах – объяснять взаимные интересы, ценности, обязательства свои и своего общества, страны;
- уважительно-доброжелательное отношение к людям, не похожим на тебя;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- понятия ценности здорового и безопасного образа жизни;
- способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, идти на взаимные уступки в конфликте;

#### **Метапредметные результаты**

##### **Познавательные УУД**

- ✓ Умение находить (в учебниках и др. источниках, в т.ч. используя ИКТ) достоверную информацию, необходимую для решения учебных и *жизненных задач*.
- ✓ Умение представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, таблица, план, *схема, тезисы*), в т.ч. используя ИКТ
- ✓ Умение сравнивать объекты по заданным или *самостоятельно определенным* критериям.

##### **Регулятивные УУД**

- ✓ Умение определять цель, проблему в учебной деятельности и в *жизненно-практической (в т.ч. свои проекты)*.
- ✓ **Умение планировать деятельность** в учебной и *жизненной ситуации (в т.ч. проект)*.
- ✓ **Оценивать степень достижения цели** (в учебных ситуациях и *жизненных*), выбранные способы *решения жизненных задач*.

##### **Коммуникативные УУД**

- ✓ **Умение преодолевать конфликты** – договариваться с людьми (выбор удачного варианта поведения «на словах», т.к. проверка «на деле» в ситуации теста невозможна).

#### **Предметные результаты**

##### **Пятиклассник научится:**

- ✓ Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;



- ✓ уметь руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- ✓ знать, как выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ знать, как выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках в длину;
- ✓ знать, как выполнять основные технические действия на лыжах и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Пятиклассник получит возможность научиться:**

- ✓ Характеризовать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ определять содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**6 класс**

**Личностные результаты**

умение оценивать свои и чужие поступки, в том числе и в неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности;

умение выбирать поступки, в т.ч. в неоднозначных ситуациях (моральные проблемы);

осознание себя гражданином России и способность проявлять себя в добрых словах и делах – объяснять взаимные интересы, ценности, обязательства свои и своего общества, страны;

ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи, осознание значения семьи в жизни человека;

способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, идти на взаимные уступки в конфликте

**Метапредметные результаты**

**Познавательные УУД**

- ✓ Умение находить (в учебниках и др. источниках, в т.ч. используя ИКТ) достоверную информацию, необходимую для решения учебных и *жизненных задач*.
- ✓ Умение сравнивать объекты по заданным или *самостоятельно определенным* критериям.
- ✓ Умение представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, таблица, план, *схема, тезисы*), в т.ч. используя ИКТ.

**Регулятивные УУД**

- ✓ Умение определять цель, проблему в учебной деятельности и в *жизненно-практической (в т.ч. свои проекты)*.
- ✓ **Умение планировать деятельность** в учебной и *жизненной ситуации (в т.ч. проект)*.
- ✓ **Оценивать степень достижения цели** (в учебных ситуациях и *жизненных*), выбранные способы *решения жизненных задач*.

#### **Коммуникативные УУД**

- ✓ **Умение понимать позицию другого**, выраженную в явном и *НЕявном* виде (в т.ч. вести диалог с автором текста).
- ✓ Умение различать в речи другого мнения, доказательства, факты; *гипотезы, аксиомы, догматы*

#### **Предметные результаты**

##### ***Шестиклассник научится:***

- ✓ Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ знать, как выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ знать, как выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину);
- ✓ знать, как выполнять основные технические действия на лыжах и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ знать, как выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### ***Шестиклассник получит возможность научиться:***

- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- ✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

#### **7 класс**

#### **Личностные результаты**

- уважительно-доброжелательное отношение к людям, не похожим на тебя;
- понятия о новых социальных ролях и правилах;
- умение осознавать свои черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор;
- способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, идти на взаимные уступки в конфликте;

#### **Метапредметные результаты**

### **Познавательные УУД**

- ✓ Добывать новые знания из различных источников различными способами;
- ✓ Перерабатывать информацию для получения нового результата.

### **Регулятивные УУД**

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить её словесно) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях;
- ✓ Самостоятельно осуществлять действия по реализации плана достижения цели, сверяясь с результатом.

### **Коммуникативные УУД**

- ✓ доносить свою позицию до других с помощью монологической и диалогической речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций;
- ✓ договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

### **Предметные результаты**

- ✓ **Семиклассник научится:** 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;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ знать, как выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ знать, как выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину);
- ✓ знать, как выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ знать, как выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Семиклассник получит возможность научиться:**

- ✓ Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- ✓ 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 восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- ✓ 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;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **8 класс**

#### **Личностные результаты**

понятия ценности здорового и безопасного образа жизни;  
уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи, осознание значения семьи в жизни человека;  
умения отвечать за выбор своего поступка в неоднозначных ситуациях на основе моральных ценностей;  
знаний о правилах индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

#### **Метапредметные результаты**

##### **Познавательные УУД**

- ✓ Добывать новые знания из различных источников различными способами
- ✓ Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты
- ✓ Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму.

##### **Регулятивные УУД**

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить её словесно) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях
- ✓ Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем
- ✓ Оценка результатов своей работы

##### **Коммуникативные УУД**

- ✓ Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения,
- ✓ Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща

#### **Предметные результаты**

##### **Восьмиклассник научится:**

- ✓ Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ 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;
- ✓ знать, как выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ знать, как выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину);
- ✓ знать, как выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ знать, как выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Восьмиклассник получит возможность научиться:***

- ✓ Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- ✓ 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;
- ✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### **9 класс**

#### **Личностные результаты**

осознание себя гражданином России и способность проявлять себя в добрых словах и делах – объяснять взаимные интересы, ценности, обязательства свои и своего общества, страны;

умение осознавать свои эмоции, адекватно выражать их и контролировать, понимать эмоциональное состояние других людей;

понятия ценности здорового и безопасного образа жизни;

способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, идти на взаимные уступки в конфликте;

знаний о правилах индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, идти на взаимные уступки в конфликте;

#### **Метапредметные результаты**

##### **Познавательные УУД**

- ✓ Добывать новые знания из различных источников различными способами
- ✓ Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты
- ✓ Перерабатывать информацию из одной формы в другую, выбирать наиболее удобную форму.

##### **Регулятивные УУД**

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности (понять свои интересы, увидеть проблему, задачу, выразить её словесно) на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях
- ✓ Соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным учителем
- ✓ Оценка результатов своей работы

##### **Коммуникативные УУД**

- ✓ Читать различную литературу, понимать прочитанное, владеть навыками смыслового чтения,
- ✓ Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща
- ✓ использовать возможности электронной почты, интернет-мессенджеров обучения.

#### **Предметные результаты**

##### ***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;

✓ 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);

✓ знать, как выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

✓ знать, как выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

✓ знать, как выполнять основные технические действия на лыжах и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

✓ Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

✓ 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, 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;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс**

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

#### **Тема. 1.1. История и современное развитие физической культуры**

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Олимпийские игры древности. Мифы и легенды появления Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Тема. 1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

#### **Тема. 1.3. Физическая культура человека**

Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья.: частота дыхания, частота сердечных сокращений, масса и длина тела, их соотношение. Резерв здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни. коррекция осанки и телосложения. контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Физическая культура (основные понятия):** физическое развитие человека; физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств; техническая подготовка. техника движений и её основные показатели. всестороннее и гармоничное физическое развитие; адаптивная физическая культура. спортивная подготовка. здоровье и здоровый образ жизни. допинг. концепция честного спорта.

профессионально-прикладная физическая подготовка. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека. Способы физкультурной деятельности:** режим дня, его основное содержание; закаливание организма. правила безопасности и гигиенические требования; влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности; проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения; восстановительный массаж; проведение банных процедур. доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

## **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Тема 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Тема 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Ведение дневника здоровья.

## **3. Физическое совершенствование**

### **Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Цель утренней гигиенической нагрузки для утренней гигиенической гимнастики. Правило выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств *Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

### **Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (с общеразвивающей направленностью).**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приёмы, акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика; опорные прыжки; развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика:** Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Метание малого мяча. Развитие координации движения, силы, выносливости, быстроты.

**Лыжи и Кроссовая подготовка:** Длительный бег на выносливость.

#### **Спортивные игры.**

- *Баскетбол.* Игра по правилам.
- *Волейбол.* Игра по правилам.
- *Футбол.* Игра по правилам.
- Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Тема 3.3. Прикладно- ориентированная подготовка.**



Прикладно-ориентированные упражнения: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Русские народные игры

Содержание учебного предмета  
(по классам)

Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1. Знания о физической культуре Тема. 1.1. История и современное развитие физической культуры	История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Олимпийские игры древности. Мифы и легенды появления Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.	Возрождение олимпийских игр в конце 19 – начале 20 вв. Деятельность П. де Кубертена по возрожд. игр. Принципы олимпизма. Символика, логотип, флаг. Церемония открытия. Олимп. Медали. Начало истории олимпийского движения в России. Общественные деятели, стоящие у истоков олимп. движ. в России. Первые олимпийские чемпионы России	Место РФ в мировом олимпийском движении в 20 в. Взаимосвязь между ходом истории страны и развитием олимпийского движения. Значение олимпийского комитета РФ. Вклад спортсменов РФ в историю мирового спорта. Летние Олимп. Игры в Москве в 1980г	Зимние олимпийские игры в Сочи в 2014г. Олимп. Чемпионы, наиболее известные в спорте. Виды спорта, включенные в перечень Олимпийских игр	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Понятие «допинг», «антидопинговый контроль». Влияние допинга на здоровье спортсмена.
Тема. 1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья человека: частота сердечных сокращений, частота дыхания. Масса и длина тела, их соотношение	Понятие «здоровый образ жизни», критерии здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни	Раскрытие понятия «физическое развитие», «сила мышц», «Быстрота», «выносливость», «гибкость», .. Показатели физического развития. Основные двигательные качества человека	Физическое воспитание и его задачи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО	Особенности общего физического воспитания с профессиональной точки зрения, физическое воспитание со спортивной направленностью. Характеристика видов физического воспитания в современном обществе
1.3. Физическая культура человека	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Показатели здорового образа жизни. Распорядок дня. Самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня	Понятия «осанка». Взаимосвязь прямохождения и формирования позвоночника и осанки. Объяснять причины возникновения неправильной осанки. Упражнения для хорош. осанки	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур. Понятие «массаж». Виды и приемы массажа
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Тема 2.1. Организация	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Описывать общий план занятий физической культурой в зависимости от индивидуальных	Типы телосложений. Особенности людей с разным типом телосложения. Определения типа собственного телосложения по внешним	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса, по функциональной направленности	Правила проведения утренней гимнастики. Правила выбора упражнения для утренней гимнастики. Виды упражнений на открытом	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений, при повреждениях мышц, суставов, сухожилий.

проведение самостоятельных занятий физической культурой	особенностей и потребностей организма	физическим признакам		воздухе. Режим питания. Выполнение дом. заданий и отдых в режиме дня. Закаливание, методы закаливания	Влияние алкоголя, курения, наркотиков на спортсмена. Механизм привыкания человека к вредным привычкам.
Тема 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.	Оценка уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений	Индивидуальные упражнения для развития двигательных качеств. Взаимосвязь между заболеваниями и упражнениями, негативно сказывающимися на органы. Выбор одежды и обуви для упражнений	Самоконтроль физического состояния. Значение самоконтроля. Осанка и строение позвоночника. Оценка осанки.	Влияние физической культуры на характер и нравственность человека. Качества личности. корректируемые физической культурой, упражнениями. Цели корректировки. Наблюдение и контроль за состоянием организма: функциональные резервы, двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Дневник самонаблюдения
3. Физическое совершенствование Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Цель утренней гигиенической гимнастики и физкульт. минуток Физическая нагрузка для утренней гимнастики. Правильное выполнение утренней гиг. гимнастики. Комплекс упражнений утренней гиг. гимнастики и физкульт. минуток: упражнения для снятия утомляемости глаз, общемышечное утомление, нервное напряжение	Способы и средства развития мышечной системы. Комплекс упражнений для развития мышечной системы. правила выполнения упражнений для развит. гибкости	Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	Физические упражнения для утр. гимнастики. Физические упражнения для физ. минуток. Дыхательная гимнастика. Назначение адаптивной физической культуры. Комплекс упр. с гантелями. Комплекс упр. для коррекции физ. показателей тела школьника.	Техническая ошибка при выполнении упражнений, их выявление и устранение. Комплекс вольных упражнений, упражнения для тренировки мышечной системы, тренировки быстроты, выносливости гибкости, координации движений. Оздоровительный бег. Туристический поход. Правила подготовки и техника безопасности во время похода
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (с общеразвивающей направленностью).	Техника безопасности при выполнении упражнений. 1. Гимнастика с основами акробатики. Техника построения в шеренгу. Гимнастические	Техника безопасности при выполнении упражнений. 1. Гимнастика с основами акробатики. Техника выполнения кувырков. Прыжки через	Техника безопасности при выполнении упражнений. 1. Гимнастика с основами акробатики. Акробатич. Упражн. (длинные кувырок, перекат назад,	Техника безопасности при выполнении упражнений 1. Гимнастика с основами акробатики. Упражнение на бревне, прекадине, и	Техника безопасности при выполнении упражнений 1. Гимнастика с основами акробатики Упражнения на разновысоких брусьях.

	<p>упражнения на табурете.</p> <p>2. Легкая атлетика: Беговые упражнения на выносливость и на короткие дистанции.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча с места.</p> <p>3 Футбол.</p> <p>Техника безопасности во время игры в футбол. Техника игры: удары по мячу ногой.</p> <p>Правила игры.</p> <p>4. Баскетбол</p> <p>Правила игры</p> <p>5. Волейбол</p> <p>Правила игры</p>	<p>гимн.козел.</p> <p>Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Легкая атлетика.</p> <p>Соблюдать тех.безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.метания малого мяча с разбега.</p> <p>3. Волейбол.</p> <p>Техника безопасности при волейболе. Виды подачи, способы приема и передачи мяча.</p> <p>4. Баскетбол</p> <p>Правила игры</p> <p>5. Волейбол</p> <p>Правила игры</p>	<p>стойка на голове и руках,</p> <p>упражнения на брусках,,</p> <p>2.Легкая атлетика.</p> <p>Метание малого мяча с разбега, бег на с максимальной скоростью, бег с поворотами, спиной вперед, чередование скорости, бег на длинную дистанцию).</p> <p>3. Баскетбол.</p> <p>Техника игры, ведение мяча левой и правой рукой. Передача мяча от груди.</p> <p>Баскетбол в активном отдыхе. Броски.</p> <p>5. Волейбол</p> <p>Правила игры</p>	<p>др.спорт.снарядах.</p> <p>2. Легкая атлетика.</p> <p>Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Метание на точность попадания.</p> <p>4 Футбол.</p> <p>Правила игры и техника безопасности.</p> <p>Способы ведения мяча.</p> <p>Способы остановки.</p> <p>Развитие навыков игры в футбол.</p> <p>Организация игры со сверстниками</p> <p>5 .Волейбол.</p> <p>Техника безопасности при игре.</p> <p>Развитие навыков игры в волейбол.</p> <p>Организация игры со сверстниками</p>	<p>2. Легкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения на короткие дистанции100м.и на 2(дев. 1)км, метание в движущ. Мишень.</p> <p>4. Волейбол.</p> <p>Способы приема, передачи и подачи мяча.</p> <p>5. Баскетбол.</p> <p>Техника игры в баскетбол. Приемы ведения мяча, передачи и забрасывания в кольцо.</p>
Тема 3.3. Прикладно-ориентированная подготовка	Русские народные игры. Лапта	Русские народные игры.	Русские народные игры.	Русские народные игры.	Русские народные игры.

## Содержание 5 класс

### Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. .Физическая культура и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

### Лёгкая атлетика

Бег, правила бега: высокий и низкий старт, бег на результат 60м; бег в равномерном темпе до 10мин; бег 1000м.

Прыжки, правила прыжков: прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов; прыжки в высоту с разбега с 3-5 шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега

### Баскетбол

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом и без. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке без сопротивления противника. Броски мяча в корзину с места без сопротивления противника. 5. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

#### **Волейбол**

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой и через сетку. Приём мяча сверху. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:3. Тактика свободного нападения, позиционное нападение 6:0 без изменений позиций игроков.

#### **Гимнастика**

Строевые упражнения: перестроения. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

**Футбол** Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника, остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Отбор и выбивание мяча; удары по воротам. Игра вратаря. Игры и игровые задания. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2 с атакой и без атаки ворот. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Игра по упрощённым правилам.

**Русские народные игры.** Правила игры. Техника безопасности

### **6 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Самонаблюдение и самоконтроль

#### **Лёгкая атлетика:**

Бег, правила бега: высокий и низкий старт, бег на результат 60 м; бег в равномерном темпе до 12 минут; бег 1200м. Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов; прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега.

#### **Гимнастика:**

Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание. Акробатика: два кувырка вперёд, гимнастический мост из положения стоя. Лазание гимнастической стенке. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь.

#### **Баскетбол:**

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом и без. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке без сопротивления противника. Броски мяча в корзину с места и в движении без сопротивления противника. Выбивание и вырывание мяча; комбинация из освоенных элементов. Взаимодействие двух игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом(1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

#### **Волейбол:**

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку. Приём мяча сверху, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 6:0 без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

#### **Футбол:**

Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения игрока. Ведение мяча без сопротивления защитника, остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Отбор и выбивание мяча; удары по воротам. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного

нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам.

**Русские народные игры.** Правила игры. Техника безопасности

#### 7 класс

#### **Знания о физической культуре:**

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Всестороннее и гармоничное развитие личности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

#### **Лёгкая атлетика:**

Бег, правила бега: низкий и высокий старт, бег на результат 60м; бег в равномерном темпе до 15 минут; бег 1500м. Прыжки: прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов; прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.

#### **Баскетбол:**

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивлением противника. Броски мяча в корзину с места и в движении с сопротивлением противника. Перехват мяча; комбинация из освоенных элементов. Взаимодействие двух игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

#### **Волейбол:**

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку. Приём мяча сверху, снизу. 4. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки. Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 6:0 с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-волейбола.

#### **Гимнастика:**

Строевые упражнения: выполнение строевых команд в движении. Акробатика: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (юноши), кувырок назад сед в полушпагат (девушки). Лазание гимнастической стенке. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги.

#### **Футбол:**

Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Отбор, выбивание и перехват мяча; удары по воротам. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам.

**Русские народные игры.** Правила игры. Техника безопасности

#### 8 класс

#### **Знания о физической культуре:**

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Спортивная подготовка и адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок

#### **Лёгкая атлетика:**

Бег, правила бега: высокий и низкий старт, бег 60м; бег в равномерном темпе до 15 минут; бег 1500-2000м. Прыжки: прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.

#### **Баскетбол:**

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивлением противника. Броски мяча в корзину в прыжке без сопротивления противника.

Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тактика: позиционное нападение (3:3, 4:4, 5:5). Быстрый прорыв(3:2). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **Волейбол:**

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока. Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча сверху, снизу, кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки. Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром.

6. Комбинации из освоенных элементов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения. Поз. нападение с изменением позиций.

#### **Гимнастика:**

Строевые упражнения: выполнение строевых команд в движении. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперёд стойка на голове (юноши), мост, поворот в упор стоя на колене (девушки). 4. Лазание гимнастической стенке. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги.

#### **Футбол:**

Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. отбор, выбивание и перехват мяча; удары по воротам. игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. 8. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

9. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Русские народные игры.** Правила игры. Техника безопасности

### **9 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)..Здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально- прикладная физическая подготовка. Проведение банных процедур. Восстановительный самомассаж. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

#### **Лёгкая атлетика**

Бег, правила : высокий и низкий старт, бег на результат 60 м; бег в равномерном темпе до 20 минут; бег 2000м. Прыжки: в длину с разбега, с 11-13 шагов; прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность с 4 шагов разбега.

#### **Баскетбол**

Стойка, перемещения, остановка, повороты, ускорения игрока с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивления соперника. Ведение мяча в низкой и средней стойке с сопротивления противника. Броски мяча в корзину в прыжке с сопротивления противника. Перехват мяча; комбинация из освоенных элементов. Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите через заслон. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тактика: позиционное нападение (3:3, 4:4, 5:5), нападение быстрым прорывом(3:2), персональная защита.

#### **Волейбол**

Стойки, перемещения, остановки, ускорения игрока. Приём мяча сверху, снизу, кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки. Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения, позиционное нападение 6:0 с изменений позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Гимнастика**

Строевые упражнения: выполнение стр. команд и перестроений в движении. Акробатика: комбинации из изученных элементов. Упражнение на перекладине: вис согнувшись, прогнувшись (юноши), смешанные висы (девушки); упражнения висах. Лазание гимнастической стенке. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги, ноги врозь.

#### **Футбол**

Стойки, перемещения, остановки, повороты, ускорения игрока. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника, остановка мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Отбор,

выбивание и перехват мяча; удары по воротам. Игра вратаря. Комбинации из освоенных эл-тов; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тактика свободного нападения; позиционное нападение с изменением позиций игроков, нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Русские народные игры.** Правила игры. Техника безопасности

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

№	Тема	Классы\количество часов					Текущий контроль	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		5	6	7	8	9		
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре - 20 час.</b>							
1.1	Тема. 1.1. История и современное развитие физической культуры	6	6	6	6	6	Тестирование	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Сформировать представление учащихся о ценности здоровья, занятий физ.культурой
1.2	Тема. 1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)	6	6	6	6	6	Тестирование	
1.3	1.3. Физическая культура человека	8	8	8	8	8	тестирование	
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 16 час</b>							
2.1	Тема 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	8	8	8	8	8	Тестирование	Сформировать представление учащихся о ценности здоровья, занятий физ.культурой. Повышать уровень самостоятельности, ответственность за свое здоровье. Формировать умения проводить самооценку
2.2	Тема 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	8	8	8	8	8	Тестирование	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование – 32 час.</b>							
3.1	Тема 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	8	8	8	8	Тестирование	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила профилактики травматизма
3.2	3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (с общеразвивающей направленностью): Легкая атлетика Гимнастика с элементами акробатики Футбол Баскетбол Волейбол Русские народные игры	24	24	24	24	22	Тестирование	Формировать у школьников правила общения при игровых мероприятиях. Использовать воспитательные возможности содержания темы «Русские народные игры». Способствовать формированию уважения к спортивному наследию прошлого. Формировать потребность в занятиях физической культурой через спортивные игры.
		6	6	6	6	6		
		6	6	6	6	4		
		3	3	3	3	3		
		3	3	3	3	3		
		3	3	3	3	3		
		3	3	3	3	3		
<b>4</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	1	1	1	1		
		70	70	70	70	68		

### Учебно -методические и материально-технические ресурсы

Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб.пособие. – Томск: Изд-во Том.ун-та, 2009.

7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. <http://gendocs.ru>



Для детей Российская электронная школа. Уроки физической культуры. <https://resh.edu.ru/>

**Планирование составлено на основе рабочей программы:** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-

### **Литература для учителей физической культуры**

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура» .(Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2016.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа — М.: Просвещение,
3. Закон по физической культуре и спорту
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт.);
5. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия»
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение

### **Литература для учащихся основной школы (5-9 классы).**

#### **Учебники**

[1.1.2.8.1.1.1 Физическая культура. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., 5–7, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»](#)

[1.1.2.8.1.1.2. Физическая культура Лях В.И., 8–9, Акционерное общество «Издательство «Просвещение».](#)

### **Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры**

<https://edu.tatar.ru> Электронное образование Республики Татарстан. Наш основной сайт на котором мы ведем электронные журналы

<http://edu.tatar.ru/page2620.htm/blogs/>Сообщество учителей физической культуры Бугульмы и Бугульминского района. На нем будут периодически обновляться результаты городской спартакиады.

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры. Собрано **более 300** полезных материалов проверенных на качество открытой общественной экспертизой. Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура. Собрано **более 900** полезных материалов по физической культуре. Документы **не сортированы**. Библиотека постоянно дополняется

<http://pedsovet.su/load/98>Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано **около 200** полезных материалов по физической культуре. Документы **сортированы**. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.uchportal.ru>Учительский портал. Собрано **около 100** полезных материалов по физической культуре. Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека. Собрано **около 100** полезных материалов. Документы **не сортированы** по темам.

<http://www.k-yroky.ru/load/153>К уроку, физическая культура. Собрано **около 50** полезных материалов по физической культуре. Документы **не сортированы**. Библиотека постоянно дополняется.

<http://ballplay.narod.ru>Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов**.

Материалы **сортированы** по темам. Сайт пока в разработке.

<http://vash-konspekt.ucoz.ru/> Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича. Много полезных материалов для учителей физической культуры и ОБЖ. Материалы **сортированы** по темам.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://www.amfr.ru/> Ассоциация минифутбола России

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

[http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6505&Itemid=1027](http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027) Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура

## САЙТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

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

Архив учебных программ и презентаций

Профессиональное сообщество педагогов "Методисты".

Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"

ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://www.edu-reforma.ru/> - Образовательный портал. Мой университет.

<http://add.net.ru/> - Антинаркотический информационный сервер. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет <http://www.edu.ru/> - Российское образование – федеральный портал <http://www.omsk.edu.ru/> омский образовательный портал <http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей

физической культуры <http://www.trainer.h1.ru/> -

сайт учителя физ.культуры <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура Если хочешь быть здоров. <http://www.zavuch.info> - информационный портал для работников системы образования <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал <http://scholar.urc.ac.ru:8002/courses/Technology> - Новые педагогические технологии: Курс, предназначен для учителей общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, студентов педагогических вузов, преподавателей педагогики, аспирантов. Он посвящен методу проектов и обучению в сотрудничестве. Там вы найдете ответы на вопросы "Чем отличается обычное групповое обучение от обучения в малых группах по методике сотрудничества?", "Что такое "базовая группа" и как она работает?", "Что такое проект, метод проектов, цикловое планирование?". <http://www.ict.edu.ru/> - Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"

Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования. <http://som.fio.ru/> - Сетевое объединение методистов - В помощь Учителю. Представлены обширные материалы по различным предметам для учителя. 1. Профильное обучение в старшей школе [www.profile-edu.ru](http://www.profile-edu.ru) Сайт целиком посвящен профильному обучению и имеет рубрики: эксперимент по предпрофильной подготовке, содержание и методическое обеспечение профильного обучения, Министерский Совет по профильному обучению. 2. Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru> Федеральный образовательный портал. Каталог ресурсов по педагогике, воспитанию и обучению детей дошкольно-школьного возраста, абитуриентов: учебно-методические, информационные и др. материалы. Образование в

регионах. Официальные документы. Коллекции и проекты. Консультации специалистов.

3. Дистанционная поддержка профильного обучения <http://edu.of.ru/profil/> На этом сайте представлен аннотированный каталог информационного обеспечения, реализованного в виде веб-сайтов. Его рекомендуется использовать при проектировании и реализации базовых, профильных и элективных курсов по предметам базисного учебного плана. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/> Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования ... На портале представлены следующие информационные разделы: <http://nsportal.ru> <http://www.методкабинет.рф> <http://fiskultura.ucoz.ru> ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.

Полезные сайты для учителя физической культуры

### **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОРТАЛЫ И САЙТЫ**

<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	Содержит нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов.
<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания.
<a href="http://rusedu.ru">rusedu.ru</a>	Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"
<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	Открытый класс, физическая культура. Собрано более 900 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется
<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a>	Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт»

### **ЛИЧНЫЕ САЙТЫ И БЛОГИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **СОДЕРЖАЩИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

<a href="http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571">http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&amp;eduid=7571</a>	<i>Сайт учителя физической культуры и ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны</i> Много полезных материалов для учителей физической культуры и ОБЖ. Материалы сортированы по темам.
<a href="http://ballplay.narod.ru/">http://ballplay.narod.ru/</a>	Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов. Материалы сортированы по темам. Сайт пока в разработке.
<a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/</a>	Гурина Галина Николаевна персональный сайт учителя физической культуры
<a href="http://ptnic.ucoz.ru/">http://ptnic.ucoz.ru/</a>	Пятиной Татьяны Николаевны
<a href="http://www.sport-kids.ru/coach/knowledge/parents/92/">http://www.sport-kids.ru/coach/knowledge/parents/92/</a>	Сайт клуба «Аквалайн»

### **СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a>	Сайт издательства «Просвещение».
<a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>	На сайте размещены разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре

<a href="https://sites.google.com/site/fizra419/">https://sites.google.com/site/fizra419/</a>	Сайт Белкина Андрея Евгеньевича, учителя физической культуры. Здесь размещены материалы для учеников лицея, их родителей и учителей физкультуры.
<a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http://www.sportreferats.narod.ru/</a>	Рефераты на спортивную тематику.
<a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a>	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры. Все зашедшие на сайт автоматически становятся членами данного клуба.
<a href="http://boxing.ru">http://boxing.ru</a>	Бокс — информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерации профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал «Гонг». Правила проведения боев.

#### **ЭЛЕКТРОННЫЕ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ**

<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	газета «Здоровье детей»
<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>	Газета «Спорт в школе»
<a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>	«Культура здоровой жизни»

#### **СЕТЬ ТВОРЧЕСКИХ УЧИТЕЛЕЙ**

<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a>	На портале собрана одна из крупнейших в Интернете библиотек авторских методических разработок (свыше 30 тысяч). Целый ряд опубликованных работ создан в результате сетевого взаимодействия участников портала.
<a href="http://sportteacher.ru/structure/">http://sportteacher.ru/structure/</a>	Объединение учителей физической культуры России

#### **МЕТОДЫ РАЗРАБОТКИ ШКОЛЬНЫХ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>	Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
<a href="http://pculture.ru/">http://pculture.ru/</a>	На этом сайте вы можете найти много полезной информации, например: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.

#### **ФОРУМЫ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<a href="http://www.uchportal.ru/forum/24">http://www.uchportal.ru/forum/24</a>	Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры
<a href="http://pedsovet.su/forum/150">http://pedsovet.su/forum/150</a>	Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры

#### **Видеофильмы**

<a href="http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html">http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html</a>	«Гимнастика для детей 6-7 лет»
<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/football/">http://sport-lessons.com/teamgames/football/</a>	Уроки футбола: часть 1,2

<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/">http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/</a>	Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4
<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>	Аэробика для детей

Интернет источники проведения онлайн – уроков.

[Методические материалы \(mosmetod.ru\)](http://mosmetod.ru) по физкультуре дистанционные уроки

[Материалы для дистанционного образования по физической культуре \(fizruk112.ru\)](http://fizruk112.ru)

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/21/distantcionnye-uroki-po-fizicheskoj-kulture> лекции и записи уроков для дистанционного обучения

[Дистанционное обучение по физической культуре | План-конспект урока по физкультуре \(7 класс\): | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#)

[План дистанционного обучения физкультуре для 1-7 классов \(koncept.ru\)](#) тесты

[Физическая культура. Дистанционное обучение для 5-9 классы \(ООО ФГОС\).pdf \(livadia-school.ru\)](#)

[Материалы по предмету "Физкультура" 1-9 класс \(xn--12-6kcdtbuo3ab6awe.xn--p1ai\)](#) игры, кроссворды и упражнения и др.

## **Контрольно-измерительные материалы. Критерии оценивания. Шкала оценивания.**

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание по физической культуре учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени) физического развития школьников.

При учете уровня освоения учебного материала по физической культуре, выставлении итоговой отметки учитываются справки (и др. документы) из спортивных школ, учреждений дополнительного образования спортивной направленности (с лицензией), сдача норм ГТО, справка о посещении ЛФК, и др. документы, подтверждающие участие в физкультурной и спортивной деятельности.

Отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка за год выставляется с учетом четвертных отметок (среднее арифметическое) и зачета за предоставленные материалы о двигательной активности (видео материалы о выполнении физкультурных или спортивных мероприятий, и\или справки о занятии спортом или ЛФК).

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

#### **1. 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 тестирование.

**Оценка практических умений:**

i. Самооценка на основе мониторинга физических показателей (контрольные упражнения). Рекомендуем обучающимся вести «Дневник здоровья», где будут фиксировать темп прироста двигательных качеств (сравнение своих показателей с нормативными).

ii. Анализ и оценка (зачет) видеоматериалов, представленных учеником с презентацией занятием физкультурой или спортом.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. С целью улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) упражнения должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .****5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

**6 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

**7 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

**8 - класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

**9 - класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155

6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-	205	140	155-	200
			14	160	180	210	145	175	200
			15	175	170-	220	155	160-	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20



6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. 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.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала;	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной	Не знание материала программы.

логично его излагает, используя в деятельности.		аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	--	--	--

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

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, 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 выполняет 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 сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение 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.

## 4. 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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАССЫ

### Теоретические задания по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 классов

**1. Термин «Олимпиада» означает:**

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

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

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) еще не проводились?

**3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;**
- в) единство участников игр.

**4. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**

- а) Греции;
- б) России;
- в) Китае.**

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

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

**4. Что понимается под закаливанием:**

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

**5. Что называется осанкой:**

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

**6. Главной причиной нарушения осанки является:**

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

**7. Чем характеризуется утомление:**

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

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

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

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

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

**10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

- а) 1976г
- б) 1998г**
- в) 1980г

**11. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

- а) 5
- б) 6**
- в) 7

**12. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

- а) 5**
- б) 6
- в) 7

**13. С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

- а) с подбрасывания мяча в центральном круге;**
- б) с вбрасывания мяча;

- в) с набрасывания мяча;
- г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

14. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...

- а) основными способами игры в баскетбол;**
- б) основными приёмами игры;
- в) основными методами игры.

**15. В каком случае назначается штрафной бросок?**

- а) если команда потратила на атаку более 28 сек;
- б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;**
- в) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

**16. Для чего выполняется остановка двумя шагами?**

- а) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
- б) для точного попадания мяча в корзину;
- в) чтобы убежать от соперника.

**17. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 8.

18. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
- в) так удобнее передвигаться по площадке.

**19. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?**

- а) широкая постановка локтей;
- б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- в) сгибание ног в тазобедренных суставах.**

20. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;**
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ**

**Тестовые задания по физической культуре для учащихся 6 классов**

**1. Какой учёный возродил Олимпийские игры?**

- а) Вюльфинг Эрнст Антон;
- б) Пьер де Кубертен;**
- в) Коген Эрнст Юлиус.

**2. Олимпийская хартия?**

- а) свод основных законов и принципов олимпийского движения;**
- б) комиссия Олимпийских игр;
- в) правила Олимпийских игр.

**3. Правильное расположение пяти переплетённых колец – основного символа?**

- а) красное, синее, жёлтое - сверху; чёрное, зелёное снизу;
- б) синее, красное, чёрное - сверху; зелёное, жёлтое – снизу;

в) синее, чёрное, красное – сверху; жёлтое и зелёное снизу.

**4. В Мехико проходили XXI Олимпийские игры, в каком году?**

а) 1966;

б) 1967;

в) **1968.**

**5. Первый русский генерал, который активно занимался развитием спорта в России?**

а) **А.Д. Бутковский;**

б) Я. Н. Нерсесов;

в) Н.А. Лохвицкий.

**6. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) **«Быстрее! Выше! Сильнее!».**

**7. Что такое физическая подготовка?**

а) **целенаправленное развитие физических качеств, которые требуются для освоения и выполнения различных видов деятельности;**

б) приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических качеств.

**8. Сила?**

а) внешнее сопротивление организма;

б) **качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц.**

**9. Быстрота?**

а) **качество, позволяющее выполнять движение в минимально короткое время;**

б) качество, позволяющее выполнять движение в максимально короткое время .

**10. Гибкость?**

а) **качество, позволяющее выполнять движения с наибольшей амплитудой;**

б) максимальное поднимание туловища за 1 минуту.

**11. Выносливость?**

а) **качество, позволяющее длительное время выполнять работу различной степени нагрузки;**

б) качество, позволяющее за короткое время выполнять работу различной степени тяжести.

**12. Развитие координации движений положительно влияет?**

а) на зрение;

б) **на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;**

в) на суставы.

**13. Королева спорта?**

а) гимнастика;

б) фигурное катание;

в) **лёгкая атлетика.**

**14. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?**

а) 1-2 раз в неделю;

б) **2-3 раз в неделю;**

в) 3-4 раз в неделю.

**15. Степень утомления?**

а) лёгкая;

б) тяжёлая;

в) сильная.

**16. Лёгкая атлетика включает в себя:**

а) **бег на короткие дистанции;**

б) поднимание туловища;

в) лазание по наклонной скамейке.

**17. Гимнастика включает в себя:**

а) **упражнения на гибкость;**

б) метание малого мяча;

в) ведение мяча правой рукой.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ**

**1. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?**

- А) В Австралии
- Б) В Канаде**
- В) В Китае
- Г) В России

**2. Какая российская фигуристка 3 раза становилась олимпийской чемпионкой в парном катании?**

- А) Екатерина Гордеева
- Б) Людмила Пахомова
- В) Ирина Роднина**
- Г) Наталья Бестемьянова

**3. Что получит футболист затеявший драку на Футбольном поле?**

- А) Приз от Федерации футбола
- Б) Жёлтую карточку
- В) Строгий выговор от тренера
- Г) Красную карточку**

**4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

- А) Олимпийская деревня**
- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекордсменов

**5. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной команды России на Олимпиаде 2004года?**

- А) Крокодил Гена
- Б) Кот Матроскин
- В) Чебурашка
- Г) Красная шапочка

**6. На какое поле запрещено выходить без шлема?**

- А) Хоккейное
- Б) Футбольное
- В) Волейбольное
- Г) Теннисное

**7. Какого цвета полотно Олимпийского флага?**

- А) Белое
- Б) Жёлтое
- В) Красное
- Г) Голубое

**8. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских игр современности?**

- А) Домино
- Б) Прятки
- В) Городки
- Г) Перетягивание каната

**9. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?**

- А) Каратэ
- Б) Дзюдо**
- В) Самбо
- Г) Бои без правил

**10. Назовите столицу летней Олимпиады 2008 года?**

- А) Париж
- Б) Дели
- В) Пекин**
- Г) Аргентина

**11. В баскетболе на одной площадке участвует :**

- а) 6 игроков;
- б) 4 игрока;
- в) 5 игроков.**

**12. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 5;
- б) 10;
- в) 6.**

**13. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.**

**14. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;**
- г) произвольно.

**15. К одновременным лыжным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;**
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

**16. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.**

**17. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.**

**18. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;**
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

**19. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

- а) брусках;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.**

**20. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...**

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
- в) группировкой.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**



## ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ

### 1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость».

### 2. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) **сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.**

### 5. Физические качества развиваются...

- а) **целенаправленно;**
- б) сами по себе;
- в) при обучении технике упражнений.

### 6. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби;
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;
- в) **постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.**

### 7. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
- б) **привычная поза человека в вертикальном положении;**
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

### 8. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определённым позам;
- б) **слабость мышц;**
- в) ношение сумки, портфеля на одном плече.

### 9. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) **переходу от пассивного состояния к активному;**
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

### 10. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) **42 км 195 м.**

### 11. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) **100 м.**

### 12. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноимённая работа рук;
- в) **быстрое выпрямление туловища.**

### 13. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции;

- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.**

14. **Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

- а) выносливости;
- б) быстроты;**
- в) координации движений.

15. **Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**

- а) снимается с соревнований;**
- б) предупреждается;
- в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

16. **Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.**

17. **Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.**

18. **Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.**

19. **Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке.**

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

20. **Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад**

**в группировке.**

- а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- б) раннее разгибание ног;
- в) опора кулаками о мат.**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ**

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.**

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
- 1976 г., Монреаль;
  - 1980 г., Москва;**
  - 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
- на личность в целом;**
  - на сердечно-сосудистую систему;
  - на продолжительность жизни.
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
- В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;**
  - в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
  - в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
- Укрепление здоровья;
  - приспособление организма к воздействиям внешней среды;**
  - зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
- Венок из ветвей оливкового дерева;**
  - звание почётного гражданина;
  - медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
- Оглядываться назад;
  - задерживать дыхание;
  - переходить на соседнюю дорожку.**
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
- Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);**
  - периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
  - подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. Каковы причины нарушения осанки?
- Неправильная организация питания;
  - слабая мускулатура тела;**
  - увеличение роста человека.
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
- В них принимали участие атлеты со всего мира;
  - в период проведения игр прекращались войны;**
  - игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- Прыжки со скакалкой;
  - длительный бег до 25-30 минут;
  - подтягивание из виса на перекладине.**
12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
- Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
  - бег с различной скоростью и продолжительностью;**
  - эстафеты с набором различных заданий.
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

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

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

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

а) Платон (философ);

**б) Пифагор (математик);**

в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) Римский император Феодосий I;

**б) Пьер де Кубертен;**

в) Хуан Антонио Самаранч.

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

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

**в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).**

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

**а) Николай Панин-Коломенкин;**

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

**в) 192м 27см.**

19. Как переводится слово «волейбол»?

**а) Летящий мяч;**

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

**а) Джеймс Нейсмит;**

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

## Вариант 2

Контрольно-измерительные материалы по физкультуре  
для 5-9 классов

Теоретическая часть итоговой работы по физической культуре для каждого класса составлена в форме тестов, которые позволяют проверить знания обучающихся по пройденным разделам программы. Задания представлены в закрытой форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Итоговая работа по физической культуре  
для обучающихся 5-х классов

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

а) развитие физических качеств человека,

б) сохранение и укрепление здоровья,

в) поддержание высокой работоспособности людей.

2. Что называется осанкой человека

а) привычное положение тела в пространстве,

б) правильное положение тела в пространстве,

в) положение тела при движении.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является

а) слабая мускулатура тела,

- б) высокий рост,
  - в) неправильное питание
4. Цель утренней гимнастики
- а) поднять настроение,
  - б) развивать силу воли,
  - в) ускорить полное пробуждение организма
5. Личная гигиена включает в себя
- а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
  - б) уход за телом и полостью рта;
  - в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.
6. Соблюдать режим дня необходимо, так как он
- а) организует рациональный режим питания,
  - б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность;
  - в) освобождает время на отдых и снятие нервных напряжений.
7. Основные показатели физического развития
- а) физическая подготовленность,
  - б) рост, масса тела, окружность грудной клетки;
  - в) состояние осанки.
8. Упражнения утренней гимнастики направлены на
- а) на работу всех групп мышц,
  - б) на работу мышц рук и плечевого пояса,
  - в) на работу мышц ног и туловища.
9. Какие упражнения развивают силу
- а) занятия с гантелями,
  - б) игра в шахматы,
  - в) прыжки.
10. Пионербол – подводящая игра
- а) к баскетболу,
  - б) к волейболу,
  - в) к футболу.
11. Один из способов прыжков в высоту называется
- а) переступание,
  - б) перешагивание,
  - в) перемахивание.
12. Гибкость – это способность человека
- а) хорошо растягиваться,
  - б) выполнять двигательные действия с большей амплитудой,
  - в) быстро реагировать при двигательном действии.
13. Количество игроков в волейболе, находящихся на площадке со стороны каждой команды
- а) 4 человека,
  - б) 6 человек,
  - в) 8 человек.
14. Девиз Олимпийских игр
- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
  - б) «Спорт! Спорт! Спорт!»;
  - в) «О спорт! Ты - мир!»
15. «Олимпиониками» в Древней Греции называли
- а) жителей Олимпии,
  - б) участников Олимпийских игр,
  - в) победителей Олимпийских игр.
- 16) Инициатива возрождения Олимпийских игр древности принадлежит

- а) Пьеру де Кубертену,
- б) Хуан Антонио Самаранчу,
- в) Алексею Бутовскому.

17. Как награждали победителей Олимпийских игр древности

- а) им вручали оливковую ветвь или лавровый венок,
- б) медаль,
- в) денежное вознаграждение.

18. Остановка в походе называется

- а) стоянка,
- б) ночлег,
- в) привал.

19. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой

- а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке,
- б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелки,
- в) проводить одновременно игры и метание.

20. Первая помощь при ссадинах

- а) промыть 3% перекисью водорода,
- б) промыть спиртом,
- в) промыть раствором йода.

Ключи ответов на тестовые задания

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

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 6-х классов

1. Средства физической культуры

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б) туризм, рыбалка, охота;
- в) санатории, курорты.

2. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) укрепление здоровья.

3. Закаливающие процедуры следует начинать

- а) с обливания холодной водой;
- б) контрастный душ;
- в) душ, имеющий температуру тела.

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

5. Осанкой называется

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее настроение и самочувствие;
- б) правильное положение тела в пространстве;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Главной причиной нарушения осанки является

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) ношение портфеля, сумки на одном плече.

7. Личная гигиена включает в себя

- а) уход за полостью рта, закаливание организма;
- б) организация рационального суточного режима: уход за телом, и полостью рта, одежды,

обуви;

- в) выполнение утренней гимнастики

8. Сила – это способность человека
- а) к преодолению сопротивления;
  - б) выполнять сложно-координационные движения;
  - в) к быстрым движениям.
9. Несуществующий способ подъема на лыжах в гору
- а) «елочкой»;
  - б) «лесенкой»;
  - в) «серпантином»
10. До скольких очков идет партия в волейболе
- а) до 25;
  - б) до 15;
  - в) 21.
11. С низкого старта бегают
- а) на короткие дистанции;
  - б) на средние дистанции;
  - в) на длинные дистанции.
12. Бег на длинные дистанции развивает
- а) гибкость;
  - б) быстроту;
  - в) выносливость.
13. С какого места начинается игра в баскетбол
- а) с середины зала;
  - б) из-за лицевой линии;
  - в) из-за боковой границы площадки
14. Сколько игроков в команде на площадке для игры в баскетбол
- а) 6;
  - б) 5;
  - в) 4.
15. Туфли для бега называются
- а) кеды;
  - б) чешки;
  - в) шиповки.
16. Термин «олимпиада» означает
- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
  - б) синоним Олимпийских игр;
  - в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
17. Символ Олимпийских игр
- а) олимпийская клятва спортсменов и судей;
  - б) девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
  - в) пять переплетенных колец.
18. Кто основатель современных Олимпийских игр
- а) Авиценна;
  - б) Геракл;
  - в) Пьер де Кубертен.
19. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь
- а) быть красивой и модной;
  - б) зависит от погодных условий;
  - в) быть удобной, легкой
20. При ушибе необходимо
- а) согреть больное место;
  - б) охладить больное место;
  - в) сделать массаж больного места.

Ключи ответов на тестовые задания

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

Итоговая работа по физической культуре  
для обучающихся 7-х классов

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

- а) на развитие физических качеств;
- б) сохранение и улучшение здоровья;
- в) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на выносливость

3. Сутулость – это

- а) нарушение осанки;
- б) болезнь ног;
- в) расстройство желудка

4. Физкультминутка – это

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

5. Какие команды даются для бега с низкого старта

- а) «Становись!» и «Марш!»;
- б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) «На старт!» и «Марш!».

6. Бег по пересеченной местности называется

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

7. В баскетболе запрещено

- а) игра руками,
- б) игра ногами,
- в) игра под кольцом

8. «Фальстарт» - это

- а) быстрый старт;
- б) падение на старте;
- в) преждевременный старт

9. Размеры волейбольной площадки составляют

- а) 6х9 м,
- б) 9х12 м,
- в) 9х18 м.

10. В волейболе очко засчитывается, если

- а) мяч задел сетку;
- б) игроки команды сделали 3 передачи;
- в) мяч упал на линию на площадке соперника.

11. Палки в лыжных гонках необходимы для

- а) отталкивания;
- б) прыжков;
- в) размахивания.

12. Гимнастика развивает

- а) скорость,
- б) силу,
- в) выносливость

13. Торможение на лыжах называется

- а) «бороной»,



б) «елочкой»,

в) «плугом».

14. Для воспитания быстроты используют

а) подвижные и спортивные игры,

б) упражнения, выполняемые в высоком темпе;

в) силовые упражнения

15. В каком городе зародились Олимпийские игры

а) Рим,

б) Спарта,

в) Афины.

16. Олимпийское движение возглавляет

а) Всемирный олимпийский комитет,

б) Международная олимпийская академия,

в) Международный олимпийский комитет.

17. К участию в древних Олимпийских играх не допускались

а) рабы, иностранцы, женщины;

б) рабы, женщины;

в) женщины, иностранцы.

18. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной

а) одной стадии;

б) двойной длине стадиона;

в) 200м

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

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений без присутствия врача;

в) выполнение упражнения без присутствия товарища

20. Первая помощь при растяжении

а) наложить шину;

б) приложить холод и наложить давящую повязку;

в) согреть и наложить давящую повязку

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-Б, 3-А, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-Б, 8-В, 9-В, 10- В, 11- А, 12 –Б, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А,

18-А, 19-А, 20-Б

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 8-х классов

1. Физическая культура – это

а) выполнение физических упражнений;

б) знания о здоровье человека;

в) часть общей культуры

2. Что понимается под физическими упражнениями

а) специальные двигательные действия;

б) закаливание;

в) сон, личная гигиена;

3. Для развития силы применяют упражнения, направленные на

а) расслабление мышц;

б) задержку дыхания;

в) напряжение мышц.

4. Сколиоз –это

а) правильная осанка;

б) искривление позвоночника;

в) дефекты в походке.

5. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, касаться её

- а) Затылком, ягодицами, пятками;
  - б) Лопатками, ягодицами, пятками;
  - в) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
6. Физическое развитие характеризуют
- а) рост, вес, жизненная емкость легких;
  - б) быстрота, сила, выносливость;
  - и) частота сердечных сокращений, артериальное давление.
7. К показателям физической подготовленности относятся
- а) вес, рост, окружность грудной клетки;
  - б) сила, выносливость, скорость;
  - в) артериальное давление, частота сердечных сокращений
8. Что такое «фол» в баскетболе
- а) удаление,
  - б) персональное замечание,
  - в) ввод мяча из-за боковой линии.
9. Сколько очков дается в баскетболе за заброшенный штрафной бросок
- а) 1,
  - б) 2,
  - в) 3.
10. В каком виде спорта «прыжок с мячом» является нарушением
- а) в футболе,
  - б) в волейболе,
  - в) в баскетболе
11. Основным способом передвижения на лыжах является
- а) бесшажный ход,
  - б) попеременный двухшажный ход,
  - в) одновременно-попеременный ход
12. Для воспитания гибкости используют
- а) движения, выполняемые с большой амплитудой;
  - б) пружинящие движения;
  - в) движения рывкового характера
13. Какое тестовое упражнение определяет гибкость
- а) челночный бег;
  - б) подтягивание на перекладине;
  - в) наклон вперед
14. Какое тестовое упражнение определяет выносливость
- а) челночный бег 3x10м;
  - б) бег на 1000м;
  - в) подтягивание на перекладине
15. Выносливость –это способность человека
- а) к преодолению сопротивления;
  - б) выполнять движения с большой амплитудой;
  - в) выдерживать длительные нагрузки
16. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве
- а) 1976;
  - б) 1912;
  - в) 1980.
17. Какого цвета полотнище олимпийского флага
- а) белое,
  - б) голубое,
  - в) желтое.
18. Олимпийское движение возглавляет
- а) Всемирный олимпийский комитет;
  - б) Международная олимпийская академия;

в) Международный олимпийский комитет.

19. Правила безопасности в гимнастике при выполнении учеником опорного прыжка

- а) выполнять прыжок без опоры руками о снаряд;
- б) надо правильно укладывать гимнастические маты на месте приземления;
- в) гимнастический мостик должен стоять не ближе, чем в 3-4 м от снаряда.

20. Первая помощь при обморожении

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) смазать мазью;
- в) растереть рукой

. Ключи ответов на тестовые задания

1-в, 2-а, 3-в, 4-б, 5-В, 6-А, 7-Б, 8-Б, 9-А, 10- В, 11- Б, 12- А, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А,

18-Б, 19-Б, 20-В

Итоговая работа по физической культуре  
для обучающихся 9-х классов

1. Здоровье – это состояние

а) полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;

б) искоренение вредных привычек;

в) отсутствие любой патологии

2. Физическая культура представляет собой

а) учебный предмет в школе;

б) часть человеческой культуры;

в) выполнение упражнений

3. Самоконтроль физической подготовленности обучающегося осуществляется по замерам

а) роста и веса;

б) артериального давления и окружности грудной клетки;

в) силы, быстроты, выносливости

4. Для чего нужен дневник самоконтроля

а) для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением;

б) для записи количества приемов пищи;

в) для фиксирования оценок по физкультуре.

5. К физическим качествам, характеризующим физическую подготовленность, относятся

а) рост, вес, жизненная емкость легких;

б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;

в) быстрота, сила, выносливость

6. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений

а) 1 час,

б) 15-20 минут,

в) 40-45 минут

7. Основные причины появления лишнего веса

а) пропуск уроков физической культуры;

б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;

в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

8. Какие упражнения неэффективны для формирования телосложения

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, способствующие повышению быстроты движения

9. За счет чего можно повысить работоспособность

а) рационального питания;

б) массажа;

в) систематических тренировок

10. Как наиболее просто оценить физическую нагрузку

- а) измерить пульс;
  - б) измерить рост и вес;
  - в) измерить окружность грудной клетки
11. Что наиболее эффективно развивает сердечно-сосудистую систему

- а) поднятие тяжестей;
  - б) беговые упражнения;
  - в) прыжки в длину
12. Продолжительность игрового времени в баскетболе
- а) 4 периода по 10 минут;
  - б) 4 периода по 5 минут;
  - в) 2 периода по 20 минут
13. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после
- а) 5 персональных замечаний;
  - б) 4 персональных замечаний;
  - в) 3 персональных замечаний

14. Сколько очков дается в баскетболе за дальний бросок
- а) 1;
  - б) 2;
  - в) 3.

14. При прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» приземление выполняется

на

- а) толчковую ногу боком к планке;
  - б) маховую ногу боком к планке;
  - в) маховую ногу спиной к планке.
15. На скользящей поверхности лыжи имеется желобок, который
- а) служит для облегчения лыжи;
  - б) обеспечивает прямолинейное движение лыжи;
  - в) служит для заполнения его лыжной мазью.

16. Где впервые в России проходили зимние Олимпийские игры
- а) Москва, 1980 год;
  - б) Сочи, 2014 год;
  - в) Ханты-Мансийск, 1972 год.

17. На каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России
- а) Афины, 1896 год;
  - б) Сент-Луис, 1904 год;
  - в) Лондон, 1908.

18. Олимпийский символ – пять переплетённых колец олицетворяет
- а) единство пяти стран;
  - б) единство пяти континентов;
  - в) единство участников игр

19. «Королевой спорта» называют
- а) спортивную гимнастику;
  - б) художественную гимнастику;
  - в) легкую атлетику

20. Первая помощь при переломах
- а) обеспечить покой, наложить шину;
  - б) наложить давящую повязку;
  - в) нанести согревающую мазь и наложить шину.

Ключи ответов на тестовые задания

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

Критерии оценивания

За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – оценка «отлично»;

79-60 % набранных баллов – оценка «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – оценка «удовлетворительно»;

39% и ниже - оценка «неудовлетворительно».

Адрес публикации: <https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/350541-kontrolno-izmeritelnye-materialy-po-fizichesk>