

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» пст. Первомайский

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Е.И. Шевцова

Приказ №1 от 31.08.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(наименование учебного предмета/курса)

**ООО (5-9 классы)**

(уровень общего образования)

Срок реализации: **5 лет**

Составлена на основе комплексной программы д.п.н. В.И. Ляха  
Пешкиной Г.С. , , учителями физической культуры

Составители: Пешкина Г.С.

Первомайский, 2023г

## 1. Пояснительная записка

*Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»* (далее РПУП) разработана для организации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов и составлена на основе ФГОС, «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем. РПУП является базовой, имеет концентрическую структуру обучения. Нормативная продолжительность изучения содержания программы по физическому воспитанию определена в соответствии с ФГОСом на 2 часа в неделю (5-7 классы - 68 часов, 8 классы – 68 , 9 классы - 68 часа).

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика

сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (статья 2. п. 9), ФГОС ООО (п. 18.2.2.) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897Федеральном законе «О физической культуре и спорте»);
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- НОО: Разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО от 06.10.2009 г. #373 (ред.от 11.12.2020), в соответствии с требованиями ФОП НОО от 16.11.2022 #992 в части содержания и требований к результатам освоения.
- ООО: Разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО от 31.0.2021 г. #287 (ред.от 08.11.202 г), в соответствии с требованиями ФОП ООО от 16.11.2022 г #993.
- СОО: Разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО от 17.05.2012 г. #413 (ред.от 11.12.2020), в соответствии с требованиями ФОП СОО от 23.11.2022 #1014

### 3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

#### освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 нём 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 учётом 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, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично- стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

• В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной

деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
    - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
    - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м,

прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры

взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- В области трудовой культуры:

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

- В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

- В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм

занятий.

### Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил 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;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния

здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и

развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 5. Содержание учебного предмета.

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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.

**Физическая культура человека.** Режим дня и 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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### 6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Плавание.** Имитация техники кроля на спине, на груди.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. **Общезначительная подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В содержание программного материала РПУП включен *этно-культурный компонент* (до 10 % от учебного времени). ЭКК реализуется в каждой теме путем выделения отдельных часов в рамках изученной темы. ЭКК выделен в календарно-тематическом планировании жирным шрифтом и обозначен **буквой (Э)**.

## **Планируемые результаты**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей своего организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно исправлять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

## **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, 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, прыжках и метании;
- выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона изученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы лечебной физкультуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Линия учебно-методических комплексов по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-9 классы;

## **7. Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура».**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание	
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда	
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»	
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1.	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников	
3	Технические средства обучения		раммы,
1.	Компьютер		льного
4	Учебно-практическое оборудование		ческой
1.	Комплект гимнастического оборудования		
2.	Велотренажер		
3.	Беговая дорожка		
4.	Футболки спортивные (с №)		
5.	Конусы (оранжевые)		
6.	Маты гимнастические		
7.	Мяч резиновый		науки
8.	Палки для физ-ры		
9.	Силовая станция (4 предмета)		
10.	Стойка для прыжков в высоту		
11.	Стол для настольного тенниса		
12.	Набор для игры в настольный теннис		
13.	Мат поролоновый		
14.	Обруч гимнастический		
15.	Ком-т лыж (палки, крепления, лыжи)пласт		
16.	Ботинки лыжные 35-39р		
17.	Ботинки лыжные 40-45р		
18.	Беговая дорожка механическая		
19.	Силовая станция		
20.	Мяч баскетбольный		
21.	Мяч волейбольный		
22.	Форма баскетбольная (мужская)		
23.	Форма волейбольная (женская)		



Поурочное планирование  
Предмет: Физическая культура

Класс: 5

№ п /	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контро ля
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с предметами. Олимпийские игры древности. Совершенствование спец беговых упр., мускульного старта	1	0	1		Практическ ая работа;
2.	Разучивание старта с опорой на одну руку, спец. бег. упр. Физическое развитие человека. Совершенствование бега на короткие дистанции. Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1		Практическ ая работа;

3.	Разучивание метания мяча с разбега. Бег на выносливость 7 мин. Подготовка к занятиям физ культурой. Л/а подвижные игры. Игра	1	0	1		Практическая работа;
4.	Контроль бега старта и 60 м. Самонаблюдение и самоконтроль. Совершенствование метания мяча. Бег на выносливость. Комплекс	1	0	1		Зачет;
5.	Контроль метания мяча. Метание мяча в цель, подвижные игры. Олимпийское движение в России.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Метание мяча в цель. Бег на выносливость.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Прохождение полосы препятствий. Метание мяча в цель	1	0	1		Практическая работа;

8.	Контроль бега 1000 м	1	1	0		Зачет;
9.	Б/б стойка и передвижение игрока. Повороты на месте с мячом и без. Современные Олимпийские игры.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Разучивание передачи мяча в парах. Совершенствование ведения мяча. Развитие физических качеств	1	0	1		Практическая работа;
11.	Разучивание броска мяча в кольцо с места. Совершенствование ведения мяча.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Разучивание остановки прыжком и в два шага. Контроль поворотов. Коррекция осанки и телосложения Совершенствование ведения мяча, броска в кольцо. Разучивание комбинации	1	0	1		Практическая работа;

13.	<p>Круговая тренировка с элементами б/б.</p> <p>Составление комплексов утренней зарядки. Бросок мяча в кольцо с места.</p> <p>Совершенствование пройденных элементов.</p> <p>Игра в б/б. Оценка техники осваиваемых упр,</p>	1	0	1		Практическая работа;
14.	<p>Контроль остановки прыжком. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	1	0	1		Практическая работа;
15.	<p>Контроль комбинации из б/б элементов</p>	1	0	1		Практическая работа;

16.	Эстафеты с б/б мячом.  Современные оздоровительные системы физ воспит. Учебная игра по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа;
17.	Учебная игра по упрощенным	1	0	1		Практическая работа;
18.	Первенство класса по штрафным	1	0	1		Практическая работа;
19.	Инструктаж по ТБ, круговая тренировка.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Круговая тренировка. Общеразвивающие упражнения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Комплекс УГГ, комплекс упражнений на гибкость. Развитие основных	1	0	1		Практическая работа;
22.	Комплекс упражнений на гибкость, разучивание	1	0	1		Практическая работа;

23.	Совершенствование разученных акробатических элементов. Измерение резервов организма. ОРУ со скакалками. Совершенствование кувырков 2-3	1	0	1		Практическая работа;
24.	Разучивание акробатической комбинации. Контроль	1	0	1		Практическая работа;

25.	Разучивание упражнений на перекладине(м), на бревне(д). Подтягивание на перекладине. Совершенствование акробатической комбинации, упражнений	1	0	1		Практическая работа;
26.	Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	0	1		Практическая работа;
27.	Разучивание опорного прыжка. Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне	1	0	1		Практическая работа;
28.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	0	1		Практическая работа;

29.	Контроль упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование	1	1	0		Зачет;
30.	Разучивание комбинации на брусьях. Совершенствование опорного прыжка. Совершенствование опорного прыжка, комбинации на брусьях.	1	0	1		Практическая работа;

31.	Контроль упражнений на брусьях. Упражнения в парах. Эстафеты с элементами гимнастики. Совершенствование пройденных упражнений	1	1	0		Зачет;
32.	Контроль опорного прыжка. Упражнения в	1	0	1		Практическая работа;
33.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Круговая тренировка. Первая помощь при травмах во время занятий	1	0	1		Практическая работа;
34.	Прохождение дистанции на лыжах 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Техника движений и её основные показатели. Совершенствование одновременного 1-шажного хо	1	0	1		Практическая работа;

36.	Контроль попеременного 2-х шажного хода.  Совершенствование одновременных	1	0	1		Практическая работа;
37.	Контроль одновременного 1-шажного хода.  Совершенствование лыжных ходов.	1	1	0		Зачет;
38.	Разучивание перехода с хода на ход. Контроль поворота кругом махом. Прохождение дистанции 2км.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Лыжная гонка 1 км.  Совершенствование перехода с хода на ход.	1	0	1		Практическая работа;

40.	Прохождение станции 2-5км	1	0	1		Практическ ая работа;
41.	Разучивание торможения и поворота плугом. Эстафеты на лыжах.	1	0	1		Практическ ая работа;
42.	Совершенствование спуска со склона в основной стойке и	1	0	1		Практическ ая работа;
43.	Совершенствование упражнений на	1	0	1		Практическ ая работа;
44.	Лыжная гонка 3 км.	1	0	1		Практическ ая работа;
45.	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне.	1	0	1		Практическ ая работа;
46.	В/б. Разучивание стойки игрока. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1	0	1		Практическ ая работа;
47.	В/б. Разучивание приема мяча снизу. Совершенствование приема мяча сверху.	1	0	1		Практическ ая работа;

48.	Совершенствование передачи в/б мяча. Игра «Пионербол». Комплекс АФК при заболеваниях	1	0	1		Практическая работа;
49.	Круговая тренировка элементов в/б. Эстафеты с мячами. Учебная игра в в/б по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Учебная игра в в/б по упрощенным правилам. Коми-	1	0	1		Практическая работа;
51.	Учебная игра в в/б по упрощенным правилам. Плавание: История	1	0	1		Практическая работа;

52.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка физических качеств. Плавание: Старты, повороты. Вхождение в воду и	1	0	1		Практическая работа;
53.	В/б. Совершенствование стойки и передвижения игрока. Плавание: Подводящие упражнения в лежание на воде, всплытие и скольжение (имитация)	1	0	1		Практическая работа;
54.	В/б. Разучивание нижней прямой подачи. Подвижные игры с элементами в/б. Плавание: Плавание на груди и спине вольным стилем (имитация). Игры и	1	0	1		Практическая работа;
55.	Совершенствование пройденных элементов. Учебная игра в в/б по упрощенным	1	0	1		Практическая работа;

56.	Контроль нижней прямой подачи. Учебная игра в в/б по упрощенным правилам. Совершенствование	1	0	1		Практическая работа;
57.	Совершенствование передач мяча в парах. Контроль передач мяча двумя руками сверху. Учебная игра в в/б	1	0	1		Практическая работа;
58.	Контроль приема мяча снизу. Эстафеты с элементами в/б. Подвижные	1	0	1		Практическая работа;
59.	Разучивание прыжка в высоту перешагиванием. Совершенствование прыжка.	1	0	1		Практическая работа;

60.	Совершенствование прыжковых упражнений, прыжка в высоту. ВФСК ГТО	1	0	1		Практическая работа;
61.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивание.	1	1	0		Зачет;
62.	Разучивание передачи эстафетной палочки. Совершенс. Беговых упр., бега на короткие	1	0	1		Практическая работа;
63.	Футбол: Техника безопасности во время занятий футболом. История развития футбола. Совершенствование низкого старта Футбол: Передвижения, остановки, повороты, стойки.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Футбол: Удары с места и в движении. Остановка катящегося мяча и приземление летящего мяча. Контроль челночного бега 3*10м.	1	0	1		Практическая работа;

65.	<p>Контроль низкого старта и бега 60м Футбол:</p> <p>Удары по воротам. Ведение мяча.</p> <p>Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Групповые и индивидуальные</p>	1	1	0		Зачет;
66.	<p>Соверш. прыжка в длину с разбега, контроль передачи эстафетной палочки.</p> <p>Футбол: Техничко – тактические действия и приемы игры в</p>	1	0	1		Практическа ая работа;

67.	Контроль бега 1500м. Совершенство метания мяча, игра футбол. Футбол: Правила мини-футбола. Игра по правилам	1	0	1		Практическ ая работа;
68.	Контроль прыжка в длину, подвижные игры. л/а круговая эстафета. Требования техники безопасности и бережного отношения к	1	0	1		Практическ ая работа;

#### Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м - М:10,0-10,6-11,2 сек. Д: 10,4-10,8-11,40
2. Метание мяча - 34-27-20 м. 21-17-14 м.
3. Бег 2000 м - без учёта времени.
4. Подтягивание- 6-4-3. 15-10-8.
5. Полоса препятствий - учёт времени прохождения.
6. Комбинация из освоенных элементов владения б/б мячом - техника.
7. Челночный бег 3x10 м.
8. Одновременный бесшажный ход - техника
9. Подъем наискось - техника
10. Одновременный одношажный ход - техника
11. Попеременный двухшажный ход - техника

12. Переход с хода на ход - техника	
13. Торможение и повороты плугом - техника	
14. Лыжные гонки на 1 км - Д: 7.00—7.30—8.10 мин;	М: 6.30—7.00 – 7.40мин
15. Бег 60 м с низкого старта (с) - 10,0-10,6-11,2.	10,4-10,8-11,4.
16. Прыжок в высоту (см) - 105-95-85.	100-90-80.
17. Прыжок в длину с места (см) - м.-165-150-135,	д.- 155-145-125
18. Метание мяча (м) - 30-25-20.	20-18-13.
19. Челночный бег 3x10 м (с) - 8,2-8,7-9,0.	8,5-8,9-9,2.
20. Передачи двумя руками сверху - техника.	
21. Приём мяча снизу - техника.	

## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс.

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек (соответственно возрасту);
- 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 (соответственно возрасту) ;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и

формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (соответственно возрасту);

- 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.

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 (более сложный уровень, чем по возрасту).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности (более сложный уровень, чем по возрасту);
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских

походов, обеспечивать их оздоровительную направленность (более сложный уровень, чем по возрасту);

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа (более сложный уровень, чем по возрасту).

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (соответственно возрасту);

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) (соответственно возрасту);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов (соответственно возрасту);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (соответственно возрасту);

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья (более сложный уровень, чем по возрасту);

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега (более сложный уровень, чем по возрасту);

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (более сложный уровень, чем по возрасту);

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (более сложный уровень, чем по возрасту).

## **Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 5 классе.**

## Спецификация

### 1. Назначение КИМ.

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 5 класса . КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

### 2. Нормативно - правовая база.

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования»),

Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями).

### 3. Характеристика структуры и содержания работы.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

1. Теоретическая часть содержит задания четырёх видов:

- в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения;
- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
- задания на соответствие с выбором правильной пары.
- в последнем задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить подвижную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 21,5 баллов.

1. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

- бег 60 м (сек);
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- поднимание туловища за 30 сек. (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

*Таблица 1. Распределение заданий по частям работы*

№	Часть работы	Тип заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла для каждой части
1	Теория	в закрытой форме	12	12	56 %
		в открытой форме	2	4	19 %
		на соответствие	1	2,5	11 %
		описание игры	1	3	14 %
	Итого		16	21,5	100 %

#### **4. Проверяемые элементы содержания.**

Теоретическая часть:

- История физической культуры.
- Основные понятия физической культуры.
- Физическая культура человека.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

## 5. Проверяемые умения.

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету:

- уметь характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- уметь раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой;
- уметь определять базовые понятия и термины физической культуры ;характеризовать основные физические качества ;раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
- уметь характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции, планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;
- уметь тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- уметь определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
- уметь классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;
- уметь руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх;
- уметь создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;
- уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## 6. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.

*Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.*

№	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
1	Теоретическая часть	16	
	История физической культуры.	4	Характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских 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; Раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.
	Основные понятия физической культуры.	2	Определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
	Физическая культура человека.	5	Характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции; планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; Определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	4	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку; Руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; Руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх; Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;

## 7. Распределение заданий КИМ по уровням сложности.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

Уровень сложности заданий	Нумерация вопросов в теоретической части	Всего вопросов
Базовый	5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	11
Повышенный	1,2,3,4,16	5

## 8. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

## 9. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

## 10. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

### 1. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1 балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта подвижной игры. Максимальное количество составляет 21,5 балла.

Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.

Процент выполнения	Оценка
90%-100%	«5»
70%-89%	«4»
40%-69%	«3»
Менее 40%	«2»

Таблица 5. Ответы теоретической части промежуточной аттестации.

1 вариант

1	<b>Б</b>	4	<b>В</b>	7	<b>В</b>	10	<b>Г</b>	13	<b>В</b>
2	<b>Г</b>	5	<b>корзина, мяч</b>	8	<b>Б</b>	11	<b>А</b>	14	<b>В</b>
3	<b>А</b>	6	<b>легкая атлетика</b>	9	<b>В</b>	12	<b>1 - Г, 2 - Д, 3 - А, 4 - Б, 5 - В.</b>	15	<b>А</b>

2 вариант

1	<b>А</b>	4	<b>Г</b>	7	<b>Б</b>	10	<b>Г</b>	13	<b>А</b>
2	<b>Б</b>	5	<b>корзина, мяч</b>	8	<b>А</b>	11	<b>Б</b>	14	<b>Б</b>
3	<b>В</b>	6	<b>легкая атлетика</b>	9	<b>Г</b>	12	<b>1 - В, 2 - А, 3 - Д, 4 - Б, 5 - Г.</b>	15	<b>В</b>

2. Оценивание практической части.

Таблица. Нормативы тестов-упражнений.

№	упражнение	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60 м (сек)	10,0 и ниже	10,1-11,1	11,2 и выше	10,4 и ниже	10,5-11,3	11,4 и выше
2	подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	6	3-5	2 и ниже	-	-	-
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	14 и выше	8-13	7 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17 и выше	13-16	12 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	19 и выше	16-18	15 и ниже	18 и выше	14-17	13 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	170 и выше	141-169	140 и ниже	160 и выше	136-159	135 и ниже

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

3. Критерии оценивания презентаций PowerPoint (12 баллов)

- Количество слайдов 1-10 (каждый слайд - 0,1 б);
- Наличие содержательной линии (1б);
- Соответствие содержания цели (1б);
- Грамотность текста (1б);
- Использование анимации к тексту и другим объектам(1б);
- Обоснованность анимации (1б);
- Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией (1б);
- Музыка (1б);
- Начитывание текста на микрофон (0,5б);

- Использование рисунков (1б);
- Наличие связанных Word и Excel таблиц (0,5б);
- Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт ...) (1б)
- Общее впечатление (эстетичность, увлекательность) (1б).

Оценка «5» - 10-12 баллов

Оценка «4» - 8-9 баллов

Оценка «3» - 5-7 баллов

Оценка «2» - менее 5 баллов

#### 4. Оценивание реферата.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее указанного срока. Для устного выступления учащемуся достаточно 10-20 минут.

- Оценка «5» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- Оценка «3»– имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 5 классе.**

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		История физической культуры
	1.1	Родина Олимпийских игр
	1.2	Периодичность проведения Олимпийских игр
	1.3	Олимпийская символика
	1.4	Олимпийские чемпионы Республики Коми
2.		Основные понятия физической культуры.
	2.1	История баскетбола
	2.2	История легкой атлетики
3.		Физическая культура человека.
	3.1	Утренняя гимнастика
	3.2	Осанка человека
	3.3	Закаливание организма
	3.4	Техника безопасности
	3.5	Доврачебная помощь при травмах и ушибах
4.		Оценка эффективности занятий физической культурой.
	4.1	Развитие физических качеств
5.		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
	5.1	Техника лыжных ходов
	5.2	Гимнастические снаряды
	5.3	Правила игры в баскетбол

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 5 КЛАССА**

**1 вариант**

*История физической культуры.*

**1. В какой стране зародились Олимпийские игры:**

1. Древнем Египте,
2. Древней Греции;
3. Древнем Китае;
4. Древней Индии

**2. Как часто проходят Олимпийские игры?**

1. каждый год;
2. один раз в два года;
3. один раз в три года;
4. один раз в четыре года;

**3. Олимпийский девиз – это:**

1. «Быстрее, выше, сильнее»;
2. «Сильнее, выше, быстрее»;
3. «Выше, точнее, быстрее»;
4. «Выше, сильнее, дальше».

**4. Сколько золотых Олимпийских медалей имеет прославленная лыжница**

**Р. П. Сметанина?**

1. Две медали;
2. Три медали;
3. Четыре медали;
4. Пять медалей.

*Основные понятия физической культуры.*

**5. В переводе с английского «Баскетбол» означает ...**

**6. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

*Физическая культура человека.*

**7. Чему способствует утренняя гимнастика:**

1. Снижению весоростовых показателей;
2. Повышению аппетита;
3. Переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности.

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

1. привычка к определенным позам;
2. слабость мышц;
3. отсутствие движений во время школьных уроков;
4. ношение сумки, портфеля на одном плече.

**9. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания...**

1. горячей водой;
2. теплой водой;
3. водой, имеющей температуру тела;
4. прохладной водой.

**10. Что является причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

1. Небрежно проведенная разминка перед занятиями;
2. Неправильный инвентарь;
3. Слабое освещение мест занятий;
4. Все вышеперечисленное.

**11. Оказывая доврачебную помощь при растяжении необходимо ...**

1. Приложить лед или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку;
2. Вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить лед;
3. Массировать поврежденные связки и затем погреть их

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

**12. Сопоставь физические качества и упражнения, с помощью которых их тестируют. Ответ запишите в виде Цифра-Буква.**

<b>Физические качества</b>	<b>Виды упражнений</b>
1. сила	1. броски и ловля мяча после хлопков и поворотов
2. выносливость	2. бег на 30, 60 м.
3. ловкость	3. наклон вперед из положения сидя и лежа
4. быстрота	4. подтягивание на перекладине и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
5. гибкость	5. бег на 1000, 1500, 2000 м.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

**13. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:**

1. на равнине и в гору;
2. в гору и под уклон;
3. под уклон и на равнине;
4. с крутой горы и под уклон.

**14. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?**

1. конь
2. брусья
3. перекладина
4. кольца

**15. Игра в баскетбол длится:**

1. 4 периода по 10 мин;
2. 3 периода по 15 мин;
3. 4 периода по 9 мин

**16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Снайпер», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**2 вариант**

*История физической культуры.*

**1. В какой стране зародились Олимпийские игры:**

1. Древней Греции;
2. Древнем Египте;
3. Древнем Китае;
4. Древней Индии.

**2. Как часто проходят Олимпийские игры?**

1. каждый год;
2. один раз в четыре года;
3. один раз в три года;
4. один раз в два года;

**2. Олимпийский девиз – это:**

1. «Сильнее, выше, быстрее»;
2. «Выше, точнее, быстрее»;
3. «Быстрее, выше, сильнее»;
4. «Выше, сильнее, дальше».

**4. Сколько золотых Олимпийских медалей имеет прославленная лыжница**

**Р. П. Сметанина?**

1. Три медали;
2. Пять медалей;
3. Две медали;
4. Четыре медали.

*Основные понятия физической культуры.*

**5. В переводе с английского «Баскетбол» означает ...**

**6. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

*Физическая культура человека.*

**7. Чему способствует утренняя гимнастика?**

1. Повышению аппетита;
2. Переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;
3. Снижению весоростовых показателей.

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

1. слабость мышц;
2. отсутствие движений во время школьных уроков;
3. ношение сумки, портфеля на одном плече;
4. привычка к определенным позам.

**9. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания...**

1. горячей водой;
2. прохладной водой;
3. теплой водой;
4. водой, имеющей температуру тела.

**10. Что является причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

1. Слабое освещение мест занятий;
2. Небрежно проведенная разминка перед занятиями;
3. Неправильный инвентарь;
4. Все вышеперечисленное.

**11. Оказывая доврачебную помощь при растяжении необходимо ...**

1. Вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить лед;
2. Приложить лед или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку;

3. Массировать поврежденные связки и затем погреть их.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

**12. Сопоставь физические качества и упражнения, с помощью которых их тестируют. Ответ запишите в виде Цифра-Буква.**

<b>Физические качества</b>	<b>Виды упражнений</b>
1. гибкость	1. броски и ловля мяча после хлопков и поворотов
2. ловкость	2. бег на 30, 60 м.
3. выносливость	3. наклон вперед из положения сидя и лежа
4. быстрота	4. подтягивание на перекладине и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
5. сила	5. бег на 1000, 1500, 2000 м.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

**13. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:**

1. под уклон и на равнине;
2. в гору и под уклон;
3. на равнине и в гору;
4. с крутой горы и под уклон.

**14. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?**

1. брусья
2. перекладина
3. конь
4. кольца

**15. Игра в баскетбол длится:**

1. 3 периода по 15 мин;
2. 4 периода по 9 мин;
3. 4 периода по 10 мин.

16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Снайпер», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

**Бланк ответов**

Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ вариант \_\_\_\_\_

1		4		7		10		13	
2		5		8		11		14	
3		6		9		12		15	

16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Снайпер», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в не

Результат \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

**Бланк ответов**

Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ вариант \_\_\_\_\_

1		4		7		10		13	
2		5		8		11		14	
3		6		9		12		15	

**16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Снайпер», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**Календарно-тематическое планирование  
Предмет: Физическая культура**

Класс: 6

Часов в неделю: 2

Всего часов: 68

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов на тему	Характеристика деятельности учащихся, УУД*	Практическая часть программы **	Примерные сроки	Корректировка
1.	Инструктаж по ТБ. Веселые старты. Игра «Невод».	1	Понимают значение ТБ. Выполняют необходимые требования. Понимают, усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Соблюдают правила игры.			
2.	Совершенствование специальных беговых упражнений и бега на короткие дистанции.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр			
3.	Совершенствование стартового разгона.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений			

4.	Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег на выносливость.	1	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
5.	Контроль бега 60 м. с высокого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	зачет		
6.	Совершенствование метания мяча. Игра «Футбол».	1	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
7.	Контроль метания мяча на дальность. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	1	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр	зачет		
8.	Коми национальные подвижные игры.	1	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
9.	Контроль бега 500 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр	зачет		
10.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка физических качеств.	1	Раскрывают значение упражнений для развития физических качеств. Используют упражнения для их развития. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.			

11.	Разучивание перевода мяча из одной руки в другую и ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают упражнения в мячом в различные формы занятий по физической культуре.			
12.	Разучивание вырывания, выбивания мяча. Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
13.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра с заданиями.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
14.	Контроль ведения мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.	зачет		
15.	Контроль вырывания, выбивания мяча. Разучивание взаимодействия двух игроков.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.	зачет		
16.	Комбинации из освоенных элементов	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные			

	баскетбола. Учебная игра.		ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
17.	Совершенствование взаимодействия двух игроков.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
18.	Учебная игра с заданиями.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.			
19.	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ. Составляют комбинации.			
20.	Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
21.	Разучивание моста из положения стоя. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
22.	Разучивание	1	Описывают технику акробатических упражнений и			

	акробатической комбинации.		составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
23.	Совершенствование акробатической комбинации. Эстафеты с набивными мячами.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
24.	Контроль акробатической комбинации.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.	зачет		
25.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
26.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
27.	Совершенствование разученных упражнений и опорного прыжка ноги врозь.	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
28.	Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых	зачет		

			гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
29.	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль опорного прыжка ноги врозь.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	зачет		
30.	Контроль гимнастической полосы препятствий.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.	зачет		
31.	Упражнения в парах, гимнастические поддержки.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
32.	Прыжки через большую скакалку.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.			
33.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим.	1	Соблюдают правила безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.			
34.	Совершенствование стоек и передвижения волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Игра в пионербол.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			

35.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
36.	Контроль попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
37.	Совершенствование бесшажного хода и поворотов на месте.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
38.	Контроль одновременного одношажного хода. Совершенствование бесшажного хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
39.	Контроль бесшажного хода. Совершенствование перехода с хода на ход.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
40.	Эстафеты на лыжах.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
41.	Разучивание полуконькового хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно,			

	Контроль перехода с хода на ход.		выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
42.	Совершенствование полуконькового хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Описывают состав и содержание строевых упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы			
43.	Контроль лыжной гонки 1 км.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
44.	Совершенствование полуконькового хода. Спуск со склона в основной стойке.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
45.	Контроль полуконькового хода. Совершенствование подъема на склон скользящим шагом.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
46.	Контроль спуска со склона в основной стойке. Совершенствование подъема на склон скользящим шагом.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
47.	Разучивание поворота	1	Описывают технику передвижения на лыжах.			

	упором, передвижение на лыжах дот 3,5 км.		Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
48.	Разучивание торможения упором. Совершенствование упражнений на склоне.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
49.	Контроль лыжной гонки 2 км.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
50.	Контроль упражнений на склоне.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
51.	. Скандинавская ходьба	1	Описывают технику скандинавской ходьбы. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.			
52.	Скандинавская ходьба	1	Описывают технику скандинавской ходьбы. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.			
53.	Инструктаж по ТБ. Разучивание передачи двумя руками сверху за голову.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.			

54.	Разучивание передачи двумя руками снизу назад.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
55.	Совершенствование передач мяча, учебная игра в волейбол.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
56.	Разучивание верхней прямой подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
57.	Разучивание приема мяча после подачи. Контроль передачи двумя руками сверху за голову.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	зачет		
58.	Контроль передачи двумя руками снизу назад и верхней прямой подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий	зачет		
59.	Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
60.	Учебная игра в волейбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
61.	Совершенствование прыжка в высоту	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют			

	способом перешагивания.		характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в ходе выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила			
62.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания. Разучивание метания мяча в горизонтальную цель.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	зачет		
63.	Совершенствование высокого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
64.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
65.	Совершенствование метания мяча.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			

66.	Контроль высокого старта и бега 60 м.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	зачет		
67.	Контроль метания мяча на дальность.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	зачет		
68.	Контроль бега 1500 м.	1	Понимают, усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	зачет		

### Контрольные нормативы:

- |  |                     |                     |
|--|---------------------|---------------------|
| 1. Бег 60 м -                          | 9,8-10,4-11,1 сек.  | 10,3-10,6-11,2 сек. |
| 2. Метание мяча -                      | 36-29-21 м.         | 23-18-15 м.         |
| 3. Бег 1500 м -                        | 7,30-7,50-8,10 мин. | 8,00-8,20-8,40 мин. |
| 4. Подтягивание -                      | 7-5-4.              | 17-14-9.            |
| 5. Полоса препятствий -                | учёт времени.       |                     |
| 6. Акробатическая комбинация -         | техника выполнения. |                     |
| 7. Комбинация на р/в брусьях -         | техника исполнения. |                     |
| 8. Комбинация на перекладине -         | техника исполнения. |                     |
| 9. Комбинация на брусьях -             | техника исполнения. |                     |
| 10. Комбинация на бревне -             | техника выполнения  |                     |
| 11. Наклон вперёд, сидя на полу (см) - | М: 7-8-9            | Д: 9-10-11          |

- |  |                                 |                               |
|--|---------------------------------|-------------------------------|
| 12. Подтягивание - мальчики: 4-5-7, девочки: 9-14-17.                |                                 |                               |
| 13. Прыжки через скакалку (за 20 сек.) М: 42-44-46 Д: 44-46-48       |                                 |                               |
| 14. Лазанье по канату- техника исполнения                            |                                 |                               |
| 15. Опорный прыжок - мальчики: высота 110 см, девочки: высота 100см. |                                 |                               |
| 16. Попеременный двухшажный ход техника                              |                                 |                               |
| 17. Одновременный бесшажный ход техника                              |                                 |                               |
| 18. Одновременный одношажный ход техника                             |                                 |                               |
| 19. Поворот и торможение упором техника                              |                                 |                               |
| 20. Переход с попеременного хода на одновременный техника            |                                 |                               |
| 21. Полуконьковый ход техника  |                                 |                               |
| 22. Подъем в гору скользящим шагом техника                           |                                 |                               |
| 23. Лыжные гонки на 1 км   | Девочки: 6,15 – 6,45 – 7, 3 мин | мальчики: 6,0 – 6,3 – 7,0 мин |
| 24. Лыжные гонки на 2 км   | 14,3 – 15,0 – 15, 3 мин         | 14,0 – 14,3 - 15,0 мин        |
| 25. Передача мяча двумя руками сверху техника                        |                                 |                               |
| 26. Прием мяча снизу техника   |                                 |                               |
| 27. Прыжок в высоту (см) -   | 115-105-95.                     | 105-95-85.                    |
| 28. Прыжок в длину с разбега (см) -                                  | 340-320-270.                    | 300-280-230.                  |
| 29. Метание мяча на дальность (м) -                                  | 35-30-25.                       | 23-20-15.                     |
| 30. Метание мяча в цель (из 5 попыток) -                             | 4-3-2.                          | 3-2-1.                        |
| 31. Волейбольная передача 2-мя руками сверху за голову - техника.    |                                 |                               |
| 32. Волейбольная передача мяча снизу за голову - техника.            |                                 |                               |
| 33. Верхняя прямая передача - техника.                               |                                 |                               |

## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

### 6 класс.

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек

(соответственно возрасту);

- 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 (соответственно возрасту) ;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (соответственно возрасту);
- 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.

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 (более сложный уровень, чем по возрасту).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) (соответственно возрасту);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) (соответственно возрасту);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов (соответственно возрасту);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

## **Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 6 классе.**

### **Спецификация**

#### **1. Назначение КИМ.**

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 6 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

#### **2. Нормативно - правовая база.**

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования»),

Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями).

#### **3. Характеристика структуры и содержания работы.**

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

Теоретическая часть содержит задания четырёх видов:

- в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения;
- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
- задания на соответствие с выбором правильной пары.
- в четвертом задании следует дать развернутый ответ (схематически изобразить подвижную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 21 балл.

2. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

- бег 60 м (сек);
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- поднятие туловища за 30 сек. (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);

Распределение заданий теоретической работы по частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице

1. Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Часть работы	Тип заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла для каждой части
1	Теория	в закрытой форме	12	12	57 %
		в открытой форме	2	4	19 %
		на соответствие	1	2	10 %
		описание игры	1	3	14 %

	II	16	21	100
--	----	----	----	-----

#### **4.Проверяемые элементы содержания.**

Теоретическая часть:

- История физической культуры.
- Основные понятия физической культуры.
- Физическая культура человека.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

#### **5. Проверяемые умения.**

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету:

- уметь характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- уметь раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой;
- уметь определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
- уметь характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции, планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;

- уметь тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- уметь определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
- уметь классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;
- уметь руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх;
- уметь создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;
- уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **6. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.**

*Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.*

№	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
1	Теоретическая часть	16	
	История физической культуры.	3	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>Раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.</p>
	Основные понятия физической культуры.	4	<p>Определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;</p>
	Физическая культура человека.	2	<p>Характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции; планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;</p>
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	<p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;</p>
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	6	<p>Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;</p> <p>Руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх;</p> <p>Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;</p>

## 7. Распределение заданий КИМ по уровням сложности.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

Уровень сложности заданий	Нумерация вопросов в теоретической части	Всего вопросов
Базовый	3,4,6,7,8,9,11,12,13,14,15	11
Повышенный	1,2,5,10,16	5

## 8. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

## 9. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

## 10. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

### 5. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1 балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта подвижной игры. Максимальное количество составляет 21 балл.

Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.

Процент выполнения	Оценка
90%-100%	«5»
70%-89%	«4»
40%-69%	«3»
Менее 40%	«2»

Таблица 5. Ответы теоретической части промежуточной аттестации.

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

2 вариант

1	<b>А</b>	4	<b>Б</b>	7	<b>перелом</b>	10	<b>Г</b>	13	<b>В</b>
2	<b>Б</b>	5	<b>Г</b>	8	<b>В</b>	11	<b>А</b>	14	<b>Б</b>
3	<b>А</b>	6	<b>секундомер</b>	9	<b>В</b>	12	<b>А</b>	15	<b>1 - Б, 2 - В, 3 - Г, 4 - А.</b>

6. Оценивание практической части.

*Таблица*б. Нормативы тестов-упражнений.

№	упражнение	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60 м (сек)	9,8 и ниже	9,9-11,0	11,1 и выше	10,3 и ниже	10,4-11,1	11,2 и выше
2	подтягивание на	7 и выше	4-6	3 и ниже	-	-	-

	<p>высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или</p>	-	-	-	15 и выше	9-14	8 и ниже
	<p>сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</p>	20 и выше	15-19	14 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
3	<p>поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)</p>	20 и выше	17-19	16 и ниже	20 и выше	15-19	14 и ниже
4	<p>прыжок в длину с места (см)</p>	180 и выше	146-179	145 и ниже	170 и выше	141-169	140 и ниже

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

7. Критерии оценивания презентаций PowerPoint (12 баллов)

- Количество слайдов 1-10 (каждый слайд - 0,1 б);
- Наличие содержательной линии (1б);
- Соответствие содержания цели (1б);
- Грамотность текста (1б);
- Использование анимации к тексту и другим объектам(1б);
- Обоснованность анимации (1б);
- Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией (1б);
- Музыка (1б);
- Начитывание текста на микрофон (0,5б);
- Использование рисунков (1б);
- Наличие связанных Word и Excel таблиц (0,5б);
- Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт ...) (1б)
- Общее впечатление (эстетичность, увлекательность) (1б).

Оценка «5» - 10-12 баллов

Оценка «4» - 8-9 баллов

Оценка «3» - 5-7 баллов

Оценка «2» - менее 5 баллов

8. Оценивание реферата.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее указанного срока. Для устного выступления учащемуся достаточно 10-20 минут.

- Оценка «5» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

- Оценка «3»– имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 6 классе.**

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		История физической культуры
	1.1	Олимпийская символика
	1.2	Участники Олимпийских игр древности
	1.3	Античные Олимпийские игры
2.		Основные понятия физической культуры.
	2.1	Легкая атлетика
	2.2	Виды легкой атлетики
	2.3	Контрольно-измерительные приборы
	2.4	Виды травм
3.		Физическая культура человека.
	3.1	Режим дня
	3.2	Телосложение человека
4.		Оценка эффективности занятий физической культурой.
	4.1	Развитие физических качеств
5.		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
	5.1	Физкультминутка
	5.2	Техника безопасности
	5.3	Технические приёмы в волейболе
	5.4	Лыжные ходы
	5.5	Правила спортивных игр

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 6 КЛАССА**

**1 вариант**

*История физической культуры.*

**1. Факел олимпийского огня Игр зажигается:**

1. в Спарте;
2. в Олимпии;
3. в Афинах;
4. в Риме.

**2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?**

1. все желающие;
2. мужчины и женщины Греции и Рима;
3. свободнорожденные греки
4. знатные особы Греции.

**3. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**

1. Олимпийские Игры имели мировую известность;
2. в период проведения игр прекращались войны;
3. игры отличались миролюбивым характером.

*Основные понятия физической культуры.*

**4. Легкая атлетика – вид спорта, включающий в себя...**

1. ходьбу и бег;
2. бег и прыжки;
3. бег, прыжки и метания;
4. ходьбу, бег, прыжки и метания

**5. В каком виде соревнований атлет развивает самую большую скорость?**

1. стайерский бег
2. марафонский бег

3. спринтерский бег
4. бег трусцой

**6. Каким специальным прибором измеряют время на спортивных соревнованиях?**

**7. Полное или частичное нарушение кости называется...**

*Физическая культура человека.*

**8. С какой целью планируют режим дня:**

1. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
2. с целью организации рационального режима питания;
3. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
4. с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

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

1. пропуск уроков физической культуры
2. избыточное питание и недостаточная двигательная активность
3. избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

**10. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

1. техники движений;
2. быстроты реакции;
3. координации движений;
4. скоростной силы.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

**11. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

1. 1 час;
2. 45 мин;

3. 30-40 минут;
4. 20-25 минут.

**12. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?**

1. найти подходящее место и напарника;
2. учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
3. проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

**13. К основным приемам игры в волейбол относятся...**

1. Стойки и перемещения, передача мяча, прием мяча, нападающий удар, подача
2. Стойки и перемещения, передача мяча, бросок, нападающий удар
3. Стойки и перемещения, передача мяча, выбивание, повороты
4. Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками, подача, гребок

**14. Самый распространенный лыжный ход:**

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный бесшажный

**15. Сопоставь виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта. Ответ запиши в виде Цифра - Буква.**

Вид спорта	Количество игроков
1. Баскетбол	А. 12
2. Футбол	Б. 6
3. Гандбол	В. 5

4. Волейбол	Г. 7
-------------	------

**16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Пионербол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 6 КЛАССА**

**2 вариант**

*История физической культуры.*

**1. Факел олимпийского огня Игр зажигается:**

1. в Олимпии;
2. в Афинах;
3. в Спарте;
4. в Риме.

**2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?**

1. все желающие;
2. свободнорожденные греки
3. мужчины и женщины Греции и Рима;
4. знатные особы Греции.

**3. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**

1. в период проведения игр прекращались войны;
2. Олимпийские Игры имели мировую известность;
3. игры отличались миролюбивым характером.

*Основные понятия физической культуры.*

**4. Легкая атлетика – вид спорта, включающий в себя...**

1. бег и прыжки;
2. ходьбу, бег, прыжки и метания;
3. ходьбу и бег;
4. бег, прыжки и метания.

**5. В каком виде соревнований атлет развивает самую большую скорость?**

1. марафонский бег
2. бег трусцой
3. стайерский бег
4. спринтерский бег

**6. Каким специальным прибором измеряют время на спортивных соревнованиях?**

**7. Полное или частичное нарушение кости называется...**

*Физическая культура человека.*

**8. С какой целью планируют режим дня?**

1. с целью организации рационального режима питания;
2. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
3. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
4. с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

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

1. пропуск уроков физической культуры;
2. избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы;
3. избыточное питание и недостаточная двигательная активность.

### *Оценка эффективности занятий физической культурой*

**10. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

1. техники движений;
2. скоростной силы;
3. быстроты реакции;
4. координации движений.

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

**11. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

1. 20-25 минут;
2. 30-40 минут;
3. 45 мин;
4. 1 час

**12. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?**

1. проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий;
2. учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
3. найти подходящее место и напарника.

**13. К основным приемам игры в волейбол относятся...**

1. Стойки и перемещения, передача мяча, бросок, нападающий удар;
2. Стойки и перемещения, передача мяча, выбивание, повороты;
3. Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками, подача, гребок;
4. Стойки и перемещения, передача мяча, прием мяча, нападающий удар, подача.

**14. Самый распространенный лыжный ход:**

1. попеременный четырехшажный

2. попеременный двухшажный
3. одновременный бесшажный

**15. Сопоставь виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта. Ответ запиши в виде Цифра - Буква.**

<b>Вид спорта</b>	<b>Количество игроков</b>
1. Баскетбол	1. 6
2. Футбол	2. 5
3. Гандбол	3. 12
4. Волейбол	4. 7

**16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Пионербол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**Бланк ответов**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **класс** \_\_\_\_\_ **вариант** \_\_\_\_\_

1		4		7		10		13	
2		5		8		11		14	
3		6		9		12		15	

**16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Пионербол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**Бланк ответов**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **класс** \_\_\_\_\_ **вариант** \_\_\_\_\_

1		4		7		10		13	
---	--	---	--	---	--	----	--	----	--

2		5		8		11		14	
3		6		9		12		15	

**16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Пионербол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

Результат \_\_\_\_\_

Оценка \_\_

**Календарно-тематическое планирование  
Предмет: Физическая культура**

Класс: 7

Часов в неделю: 2

Всего часов: 68

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов на тему	Характеристика деятельности учащихся, УУД*	Практическая часть программы **	Примерные сроки	Корректировка
1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование высокого старта и специальных беговых упражнений.	1	Понимают значение ТБ. Выполняют необходимые требования. Понимают, усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.			
2.	Совершенствование высокого старта и стартового разгона.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
3.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр			
4.	Контроль бега 60 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	зачет		

			освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений			
5.	Разучивание метания мяча с разбега. Бег на выносливость.	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений			
6.	Совершенствование метания мяча. Бег 500м.	1	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр			
7.	Контроль метания мяча.	1	Применяют метательные, беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		
8.	Контроль бега 500 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр	зачет		
9.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование ведения мяча.	1	Соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение упражнений для развития физических качеств. Используют упражнения для их развития. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.			

10.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают упражнения в мячом в различные формы занятий по физической культуре.			
11.	Разучивание передач мяча с отскоком от пола. Совершенствование броска после ведения.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
12.	Разучивание броска после ловли. Совершенствование передач мяча при параллельном движении. Учебная игра.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
13.	Совершенствование броска после ловли и передач мяча при параллельном движении. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
14.	Учебная игра с заданиями.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
15.	Разучивание перехвата мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения			

	Учебная игра.		игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
16.	Контроль передач мяча при параллельном движении. Совершенствование перехвата мяча. Учебная игра.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.	зачет		
17.	Учебная игра.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
18.	Первенство класса по штрафным трехочковым броскам. Стритбол.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности			
19.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ. Составляют комбинации.			
20.	Круговая тренировка физических качеств.	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями благотворно влияют на работу и развитие всех систем организма и его рост. Выполняют упражнения для тренировки разных			

			групп мышц. Составляют личный план физического самовоспитания.			
21.	Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
22.	Разучивание стойки на голове с согнутыми ногами (м) и кувырка назад в полушпагат (д).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
23.	Разучивание акробатической комбинации (м+д).	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
24.	Подвижная игра «Снайпер».	1	Организуют совместные игры со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры как средство активного отдыха.			
25.	Совершенствование акробатической комбинации (м+д).	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
26.	Контроль акробатической комбинации. Разучивание	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных	зачет		

	упражнений на перекладине (м), на бревне (д).		упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
27.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Эстафеты с предметами.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
28.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
29.	Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	зачет		
30.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь (д), согнув ноги (м).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.			
31.	Разучивание гимнастической полосы препятствий	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
32.	Контроль опорного прыжка.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических	зачет		

			<p>снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>			
33.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим.	1	Соблюдают правила безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.			
34.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	<p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>			
35.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1	<p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>			
36.	Контроль попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	<p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>	зачет		
37.	Эстафета лыжных ходов. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	<p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>			
38.	Совершенствование одновременного бесшажного хода и перехода с хода на ход.	1	<p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зави-</p>			

			симости от особенностей лыжной трассы			
39.	Контроль бесшажного хода. Разучивание перехода с хода на ход.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
40.	Контроль перехода с хода на ход. Эстафеты с этапом до 200 м.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
41.	Разучивание одновременного двухшажного конькового хода и поворота плугом на спуске.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
42.	Совершенствование конькового хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Описывают состав и содержание строевых упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы			
43.	Совершенствование упражнений на спуске.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
44.	Совершенствование упражнений на спуске.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоя-			

			тельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
45.	Контроль одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование упражнений на склоне.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
46.	Лыжные гонки 1 км.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
47.	Подъема в гору скользящим шагом.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
48.	Разучивание преодоления бугров и впадин.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
49.	Разучивание поворота переступанием. Лыжные гонки 2 км	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
50.	Совершенствование упражнений на склоне.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зави-			

			симости от особенностей лыжной трассы			
51.	Скандинавская ходьба .	1	Описывают технику скандинавской ходьбы. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.			
52.	Скандинавская ходьба.	1	Описывают технику. скандинавской ходьбы. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.			
53.	Инструктаж по ТБ. Разучивание передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.			
54.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
55.	Разучивание приема мяча сверху с выпадом в сторону. Комбинации из изученных волейбольных элементов. Игра в волейбол.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
56.	Совершенствование изученных передач мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
57.	Разучивание приема мяча снизу с выпадом в сторону.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
58.	Совершенствование изученных элементов.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила			

			безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
59.	Контроль приёма мяча с выпадами. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий	зачет		
60.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.	1	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в ходе выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила			
61.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания,	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в ходе выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила			
62.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	зачет		

			освоения.			
63.	Совершенствование низкого старта стартового разгона.	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>			
64.	Контроль бега 60 м. Совершенствование метания мяча.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	зачет		
65.	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>			
66.	Контроль метания мяча.	1	<p>Организуют совместные игры со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры как средство активного отдыха.</p>	зачет		

67.	Легкоатлетическая круговая эстафета.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
68.	Контроль бега 1500	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		

### Контрольные нормативы:

- |  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
| 1. Бег 60 м -                              | 9,4-10,2-11,0.   | 9,8-10,4-11,2 сек.           |
| 2. Метание мяча -                          | 39-31-23 м.  | 26-19-16 м.                  |
| 3. Бег 1500 м -                            | 7,00-7,30-8,00 мин.  | 7,30-8,00-8,30 мин.          |
| 4. Подтягивание -                          | 8-5-4.   | 19-15-11.                    |
| 5. Полоса препятствий -                    | учёт времени.  |                              |
| 6. Акробатическая комбинация -             | техника исполнения.  |                              |
| 7. Комбинация на брусьях, на р/в брусьях - | техника исполнения.  |                              |
| 8. Комбинация на перекладине, бревне -     | техника исполнения.  |                              |
| 9. Опорный прыжок -                        | м: козёл в ширину = 110см; д: 110см - по технике исполнения. |                              |
| 10. Лазанье по канату -                    | техника исполнения.  |                              |
| 11. Прыжок через скакалку(за 25 сек.) -    | М: 48-50-52 Д: 54-56-58                                      |                              |
| 12. Подтягивание -                         | М: 4-5-8, Д: 11-15-19.                                       |                              |
| 13. Наклон вперед, сидя на полу(см)        | М: 7-8-9 Д: 10-11-12   |                              |
| 14. Попеременный двухшажный ход            | Техника  |                              |
| 15. Одновременный двухшажный ход           | Техника  |                              |
| 16. Одновременный одношажный ход           | Техника  |                              |
| 17. Повороты плугом на спуске              | Техника  |                              |
| 18. Лыжные гонки на 1 км                   | Девочки 6,30 – 7,00– 8,00 мин                                | мальчики 6,0 – 6,3 – 7,3 мин |
| 19. Лыжные гонки на 2 км                   | 14,0 – 14,3 – 15, 0 мин                                      | 13,3 – 14,0 – 14,3 мин       |
| 20. Прыжок в высоту(см) -                  | 120-110-100.   | 110-100-90.                  |
| 21. Прыжок в длину с разбега (см) -        | 360-340-290.   | 330-300-240.                 |

22. Метание мяча (м) -	38-32-28.	26-21-17.
23. Бег 1500 м (мин) -	7,00-7,30-8,00 м.	7,30-8,00-8,30.
24. Приём мяча снизу с выпадом -	техника.	
25. Приём мяча сверху с выпадом -	техника.	
26. Нижняя прямая передача -	техника	

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

#### **7 класс.**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек (соответственно возрасту);
- 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 (соответственно возрасту) ;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (соответственно возрасту);
- 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.

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 (более сложный уровень, чем по возрасту).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального

отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций (соответственно возрасту);

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (соответственно возрасту);

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (соответственно возрасту);

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их (соответственно возрасту);

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой (соответственно возрасту);

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности (соответственно возрасту).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности (более сложный уровень, чем по возрасту);

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность (более сложный уровень, чем по возрасту);

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа (более сложный уровень, чем по возрасту).

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (соответственно возрасту);

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) (соответственно возрасту);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов(соответственно возрасту);
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности(соответственно возрасту);
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья (более сложный уровень, чем по возрасту);
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега (более сложный уровень, чем по возрасту);
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (более сложный уровень, чем по возрасту);
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке(более сложный уровень, чем по возрасту).

## **Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 7 классе.**

### **Спецификация**

#### **1.Назначение КИМ.**

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 7 класса.КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

#### **2.Нормативно - правовая база.**

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре(приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного)общего образования»),

Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями).

### 3.Характеристика структуры и содержания работы.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

1.Теоретическая часть содержит задания четырёх видов:

- в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения;
- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
- задания на соответствие с выбором правильной пары.
- в четвертом задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить подвижную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 28,5 баллов

2.Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

- бег 60 м (сек);
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- поднятие туловища за 30 сек. (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Часть работы	Тип заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла для каждой части
---	--------------	-------------	--------------------	-----------------------------	---

1	Теория		15	15	53 %
		в открытой форме	3	6	21 %
		на соответствие	2	4,5	16 %
		описание игры	1	3	10 %
	Итого		21	28,5	100

#### 4.Проверяемые элементы содержания.

Теоретическая часть:

- История физической культуры.
- Основные понятия физической культуры.
- Физическая культура человека.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

#### 5. Проверяемые умения.

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету:

- уметь характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- уметь раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой;
- уметь определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
- уметь характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции, планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;
- уметь тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- уметь определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
- уметь классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;
- уметь руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх;
- уметь создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;
- уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **6. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.**

*Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.*

№	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
1	Теоретическая часть	21	
	История физической культуры.	6	Характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских 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; Раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.
	Основные понятия физической культуры.	7	Определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
	Физическая культура человека.	2	Характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции; планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; Определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	5	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку; Руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; Руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх; Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;

**7.Распределение заданий КИМ по уровням сложности.**

*Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.*

Базовый	2,4,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20.	16
Повышенный	1,3,5,6,10.	5

### 8.Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

### 9.Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок).Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

### 10.Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

#### 1.Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта подвижной игры. Максимальное количество составляет 28,5 балла.

Таблица 4.Зависимость оценки от процента выполнения задания.

Процент выполнения	Оценка
90%-100%	«5»
70%-89%	«4»
40%-69%	«3»
Менее 40%	«2»

Таблица 5. Ответы теоретической части промежуточной аттестации.

1 вариант

1	<b>Греция</b>	5	<b>А</b>	9	<b>Г</b>	13	<b>1 – Д, 2 – А, 3 – Б, 4 – В, 5 – Г</b>	17	<b>Б</b>
2	<b>Б</b>	6	<b>1 – В, 2 – Г, 3 – Б, 4 – А</b>	10	<b>А</b>	14	<b>А</b>	18	<b>Г</b>
3	<b>Б</b>	7	<b>Б</b>	11	<b>полет</b>	15	<b>В</b>	19	<b>В</b>
4	<b>Б</b>	8	<b>Готов к труду и обороне</b>	12	<b>А</b>	16	<b>В</b>	20	<b>Б</b>

2 вариант

1	<b>Греция</b>	5	<b>В</b>	9	<b>А</b>	13	<b>1 – Г, 2 – А, 3 – Д, 4 – Б, 5 – В</b>	17	<b>В</b>
2	<b>В</b>	6	<b>1 – Б, 2 – Г, 3 – А, 4 – В</b>	10	<b>Б</b>	14	<b>Б</b>	18	<b>А</b>
3	<b>В</b>	7	<b>В</b>	11	<b>полет</b>	15	<b>Б</b>	19	<b>А</b>
4	<b>Г</b>	8	<b>Готов к труду и обороне</b>	12	<b>Г</b>	16	<b>Б</b>	20	<b>В</b>

9. Оценивание практической части.

Таблица 6. Нормативы тестов-упражнений.

№	упражнение	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60 м (сек)	9,4 и ниже	9,5-10,9	11,0 и выше	9,8 и ниже	9,9-10,9	11,0 и выше
2	подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	8 и выше	4-7	3 и ниже	-	-	-
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	16 и выше	9-15	8 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23 и выше	17-22	16 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	22 и выше	18-21	17 и ниже	21 и выше	16-20	15 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	200 и выше	151-199	150 и ниже	180 и выше	146-179	145 и ниже

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

10. Критерии оценивания презентаций PowerPoint (12 баллов)

- Количество слайдов 1-10 (каждый слайд - 0,1 б);
- Наличие содержательной линии (1б);
- Соответствие содержания цели (1б);
- Грамотность текста (1б);
- Использование анимации к тексту и другим объектам(1б);
- Обоснованность анимации (1б);
- Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией (1б);
- Музыка (1б);
- Начитывание текста на микрофон (0,5б);
- Использование рисунков (1б);
- Наличие связанных Word и Excel таблиц (0,5б);
- Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт ...) (1б)
- Общее впечатление (эстетичность, увлекательность) (1б).

Оценка «5» - 10-12 баллов

Оценка «4» - 8-9 баллов

Оценка «3» - 5-7 баллов

Оценка «2» - менее 5 баллов

11. Оценивание реферата.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее указанного срока. Для устного выступления учащемуся достаточно 10-20 минут.

- Оценка «5» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- Оценка «3»– имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Кодификатор содержания по в 7 классе.	№	Код контролируемого о элемента	Элементы содержания	элементов физической культуре	
ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 7 КЛАССА	1.	История физической культуры		КОНТРОЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ культуры – родину движения?	
		1.1	Родина Олимпийских игр		
		1.2	Участники Параолимпийских игр		
		1.3	Игры XXII Олимпиады		
		1.4	Олимпийские чемпионы Республики Коми		
		1.5	Олимпийские игры древности		
		1.6	Спортсмены, прославившие Россию		
		2.	Основные понятия физической культуры.		
			2.1		Понятие физической культуры
			2.2		История ГТО
			2.3		Понятие закаливания
			2.4		Спортсмены в легкой атлетике
			2.5		Техника прыжков в длину с разбега
			2.6		Гимнастическая терминология
			2.7		Понятия физических качеств
		3.	Физическая культура человека.		
			3.1		Значение физической культуры
			3.2		Дыхание человека
		4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		
			4.1		Самоконтроль
		5.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.		
		5.1	Правила соревнований по легкой атлетике		
		5.2	Правила игры в волейболе		
		5.3	Правила игры в баскетбол		
		5.4	Лыжный инвентарь		

**2. Кто принимает участие в Параолимпийских играх?**

1. Только мужчины;
2. Инвалиды;
3. Только женщины;
4. Все желающие.

**3. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

1. 1972 г. в Мюнхене;
2. 1980 г. в Москве;
3. 1976 г. в Монреале.

**4. В каком виде спорта первым из жителей Республики Коми стал Олимпийским чемпионом Бажуков Николай (Инсбрук, 1976 год)?**

1. биатлон
2. лыжные гонки
3. хоккей
4. сноуборд

**5. Какова протяженность беговой дистанции (один стадий) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

1. 192 м 27;
2. 190 м 40 см;
3. 164 м 31 см.

**6. Укажите соответствие между видами спорта и именами спортсменов, занимающихся этими видами. Ответ запишите в виде Цифра-Буква.**

1. Биатлон	А. Аделина Сотникова
2. Легкая атлетика	Б. Сергей Устюгов
3. Лыжные гонки	В. Антон Шипулин

4. Фигурное катание	Г. Елена Исинбаева
---------------------	--------------------

*Основные понятия физической культуры.*

**7. Физическая культура – это:**

1. выполнение упражнений;
2. часть общей культуры человека;
3. учебный предмет в школе.

**8. Как расшифровывается ГТО?**

**9. Под закаливанием понимается ...**

1. использование солнца, воздуха и воды;
2. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
3. купание в холодной воде и хождение босиком;
4. приспособление организма к воздействиям внешней среды.

**10. Стайер – это:**

1. бегун на длинные дистанции;
2. прыгун в высоту с шестом
3. бегун на короткие дистанции;
4. прыгун тройным прыжком;

**11. Третья фаза в прыжках в длину с разбега называется...**

**12. Спрыгивание со снаряда из вися или упора (в гимнастике)...**

1. соскок
2. выкрут
3. прыжок
4. перелет

**13. Укажите соответствие между физическим качеством и его определением. Ответ запишите в виде Цифра-Буква.**

1. Ловкость	А. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
2. Сила	Б. способность к длительному выполнению работы без заметного снижения её эффективности
3. Выносливость	В. способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой
4. Гибкость	Г. способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
5. Быстрота	Д. способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи

#### ***Физическая культура человека.***

**14. Физическая культура направлена на совершенствование :**

1. природных физических свойств человека
2. морально-волевых качеств людей
3. техники двигательных действий

**15. Правильное дыхание характеризуется ...**

1. Вдохом через нос и выдохом через рот;
2. Более продолжительным вдохом;
3. Более продолжительным выдохом;
4. Равной продолжительностью вдоха и выдоха.

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

**16. На какой части тела нельзя измерить пульс?**

1. на шее;
2. на запястье;
3. на животе;
4. на виске.

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

**17. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната) вышел за пределы сектора?**

1. результат засчитывается;
2. попытка засчитывается, а результат нет;
3. спортсмен снимается с соревнований;
4. разрешается дополнительный бросок.

**18. Сколько касаний мяча может совершить команда волейболистов при розыгрыше одного очка в партии?**

1. неограниченное количество касаний
2. 5 касания
3. 4 касания
4. 3 касания

**19. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...**

1. за три очка
2. за два очка;
3. за одно очко.

**20. На скользящей поверхности лыжи имеется желобок, который...**

1. Обеспечивает лучшее скольжение;
2. Обеспечивает прямолинейное движение лыж;
3. Служит для облегчения лыж.

**21. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Лапта», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 7 КЛАССА**

**2 вариант**

*История физической культуры*

**1. Назови страну – родину олимпийского движения?**

**2. Кто принимает участие в Параолимпийских играх?**

1. Только женщины;
2. Только мужчины;
3. Инвалиды;
4. Все желающие.

**3. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

1. 1972 г. в Мюнхене;
2. 1976 г. в Монреале;
3. 1980 г. в Москве.

**4. В каком виде спорта первым из жителей Республики Коми стал Олимпийским чемпионом Бажуков Николай (Инсбрук, 1976 год)?**

1. сноуборд
2. хоккей
3. биатлон
4. лыжные гонки

**5. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

1. 164 м 31 см;
2. 190 м 40 см;
3. 192 м 27.

**6. Укажите соответствие между видами спорта и именами спортсменов, занимающихся этими видами. Ответ запишите в виде Цифра-Буква.**

1. Биатлон	А. Сергей Устюгов
2. Легкая атлетика	Б. Антон Шипулин

3. Лыжные гонки	В. Аделина Сотникова
4. Фигурное катание	Г. Елена Исинбаева

*Основные понятия физической культуры.*

**7. Физическая культура – это:**

1. учебный предмет в школе;
2. выполнение упражнений;
3. часть общей культуры человека

**8. Как расшифровывается ГТО?**

**9. Под закаливанием понимается ...**

1. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
2. использование солнца, воздуха и воды;
3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
4. купание в холодной воде и хождение босиком.

**10. Стайер – это:**

1. бегун на короткие дистанции;
2. бегун на длинные дистанции;
3. прыгун тройным прыжком;
4. прыгун в высоту с шестом

**11. Третья фаза в прыжках в длину с разбега называется...**

**12. Спрыгивание со снаряда из вися или упора (в гимнастике)...**

1. перелет
2. прыжок
3. выкрут
4. соскок

**13. Укажите соответствие между физическим качеством и его определением. Ответ запишите в виде Цифра-Буква.**

1. Быстрота	А. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
2. Сила	Б. способность к длительному выполнению работы без заметного снижения её эффективности
3. Ловкость	В. способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой
4. Выносливость	Г. способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
5. Гибкость	Д. способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи

***Физическая культура человека.***

**14. Физическая культура направлена на совершенствование :**

1. морально-волевых качеств людей
2. природных физических свойств человека
3. техники двигательных действий

**15. Правильное дыхание характеризуется ...**

1. Более продолжительным вдохом;
2. Более продолжительным выдохом;
3. Вдохом через нос и выдохом через рот;
4. Равной продолжительностью вдоха и выдоха.

***Оценка эффективности занятий физической культурой***

**16. На какой части тела нельзя измерить пульс?**

1. на запястье;
2. на животе;
3. на шее;
4. на виске.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

**17. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната) вышел за пределы сектора?**

1. разрешается дополнительный бросок;
2. результат засчитывается;
3. попытка засчитывается, а результат нет;
4. спортсмен снимается с соревнований.

**18. Сколько касаний мяча может совершить команда волейболистов при розыгрыше одного очка в партии?**

1. 3 касания
2. 4 касания
3. 5 касания
4. неограниченное количество касаний

**19. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...**

1. за одно очко;
2. за два очка;
3. за три очка

**20. На скользящей поверхности лыжи имеется желобок, который...**

1. Служит для облегчения лыж;
2. Обеспечивает лучшее скольжение;
3. Обеспечивает прямолинейное движение лыж

**22. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Лапта», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**Бланк ответов**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **класс** \_\_\_\_\_ **вариант** \_\_\_\_\_

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

**16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Лапта», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть**

**Результат** \_\_\_\_\_

**Оценка** \_\_\_\_\_

**Бланк ответов**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **класс** \_\_\_\_\_ **вариант** \_\_\_\_\_

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

**16. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Лапта», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в игру.**

**Результат** \_\_\_\_\_ **Оценка** \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование  
Предмет: Физическая культура**

Класс: 8  
Часов в неделю: 2  
Всего часов: 68

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся, УУД*	Практическая часть	Примерные сроки	Корректировка
---------	--------------------	--------------	--	--------------------	-----------------	---------------

		на тему		програм мы **		
1.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и специальных беговых упражнений.	1	Понимают значение ТБ. Выполняют необходимые требования. Понимают, усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.			
2.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр			
3.	Разучивание финиширования. Бег на выносливость.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
4.	Контроль бега 60 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений	зачет		
5.	Контроль полосы препятствий.	1	Применяют беговые, метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		
6.	Совершенствование метания мяча.	1	Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных			

			сокращений. Соблюдают правила подвижных игр			
7.	Контроль метания мяча.	1	Применяют метательные, беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		
8.	Контроль бега 500 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр	зачет		
9.	Совершенствование ведения и передач баскетбольного мяча.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных			
10.	Совершенствование броска после ведения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают упражнения в мячом в различные формы занятий по физической культуре.			
11.	Совершенствование передач мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
12.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют			

	игра.		характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
13.	Совершенствование броска в кольцо после отскока от щита. Разучивание взаимодействия двух игроков через заслон.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
14.	Учебная игра с заданиями.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
15.	Контроль броска в кольцо после отскока от щита. Совершенствование взаимодействия в нападении и защите.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.	зачет		
16.	Учебная игра.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных			

			игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
17.	Совершенствование взаимодействия в нападении и защите.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
18.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра.	1	Соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение упражнений для развития физических качеств. Используют упражнения для их развития. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.			
19.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ. Составляют комбинации.			
20.	Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
21.	Разучивание стойки на голове с опорой на руки (м) и поворота с моста на одно колено (д).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
22.	Разучивание длинного кувырка вперед(м), акробатической комбинации (м+д).	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических			

			упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
23.	Совершенствование акробатических упражнений.	1	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.</p>	зачет		
24.	Контроль акробатической комбинации. Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.</p>	зачет		
25.	Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	<p>Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>			
26.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	<p>Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>			
27.	Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	<p>Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>			

28.	Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	зачет		
29.	Совершенствование опорного прыжка.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
30.	Контроль опорного прыжка.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	зачет		
31.	Разучивание гимнастической полосы препятствий.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
32.	Прыжки через большую скакалку.	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений			
33.	Контроль гимнастической полосы препятствий.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.	зачет		

34.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим.	1	Соблюдают правила безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.			
35.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
36.	Контроль попеременного. Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного ходов.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
37.	Совершенствование одношажного хода. Повторные отрезки 3x300 м.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
38.	Разучивание бесшажного хода. Совершенствование конькового хода. Лыжный спринт с поворотами.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
39.	Лыжные гонки 2 км.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
40.	Совершенствование коньковых ходов. Лыжный спринт с поворотами.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зави-			

			симости от особенностей лыжной трассы			
41.	Контроль одновременного двухшажного конькового хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
42.	Совершенствование коньковых ходов.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
43.	Прохождение дистанции 4 км.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Описывают состав и содержание строевых упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы			
44.	Лыжные гонки 3 км.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
45.	Совершенствование спуска со склона в основной стойке.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
46.	Совершенствование преодоления бугров и впадин на склоне,	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоя-			

	подъема в гору скользящим шагом.		тельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
47.	Разучивание подъема в гору коньковым шагом. полосы препятствий на склоне.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
48.	Контроль дистанции 3 км.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
49.	Контроль полосы препятствий на склоне.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
50.	Совершенствование упражнений на склоне.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
51.	Лыжные гонки 5 км.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
52.	Скандинавская ходьба	1	Описывают технику скандинавской ходьбы. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.			

53.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач мяча.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.			
54.	Нападающий удар.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
55.	Комбинации из изученных волейбольных элементов. Играв волейбол.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
56.	Разучивание блокирования. Эстафеты с набивными мячами.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
57.	Комбинации из изученных волейбольных элементов. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
58.	Контроль нападающего удара. Разучивание приема мяча после нападающего удара. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
59.	Комбинации из изученных волейбольных элементов. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают			

			упражнения в мячом в различные формы занятий по физической культуре.			
60.	Контроль подач. Прием мяча после нападающего удара.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий	зачет		
61.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в ходе выполнения беговых упражнений. Соблюдают правила			
62.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		
63.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
64.	Контроль бега 60 м.	1	Описывают технику выполнения беговых,	зачет		

			метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
65.	Совершенствование метания мяча.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
66.	Контроль метания мяча.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		
67.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра в футбол.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
68.	Контроль бега 2000 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		

### Контрольные нормативы:

- |                        |                        |                     |
|------------------------|------------------------|---------------------|
| 1. Бег 60 м -          | 8,8-9,7-10,5 сек.      | 9,7-10,2-10,7 сек.  |
| 2. Бег 2000 м -        | 10,00-10,40-11,40 мин. | 11-12,40-13,50 мин. |
| 3. Метание мяча -      | 42-37-28 м.            | 27-21-17 м.         |
| 4. Челночный бег 3x10. |                        |                     |

5. Подтягивание -	9-7-5.	15-10-6.
6. Полоса препятствий -	учёт	времени.
7. Акробатическая комбинация - техника исполнения.		
8. Комбинация на брусьях, р/в брусья - техника исполнения.		
9. Комбинация на перекладине, бревне - техника исполнения.		
10. Опорный прыжок высота 110см - техника исполнения.		
11. Лазанье по канату - техника исполнения.		
12. Прыжки через скакалку (за 25 с) -	М: 50-52-54	Д:58-60-62
13. Наклон вперед из положения сидя (см) -	8-9-10	10-11-12
14. Подтягивание -	5-7-9	12-16-20
15. Попеременный 2-х шажный ход - техника.		
16. Одновременный одношажный - техника.		
17. Одновременный бесшажный - техника.		
18. Одновременный 2-х шажный коньковый ход - техника.		
19. Одновременный одношажный коньковый ход - техника.		
20. Полоса препятствий на склоне - техника, результат.		
21. Лыжные гонки:	мальчики.	Девочки.
22. 1 км -	5,30-6,00-7,00.	6,00-6,30-7,00.
23. 2 км -	12,00-12,30-13,30.	13,00-13,30-14,30.
24. 3 км -	16,00-17,00-18,00.	18,00-19,00-20,00.
25. Прыжок в высоту с разбега (см) -	125-115-105.	115-105-95.
26. Бег 60 м (с) -	9,0-9,7-10,5.	9,7-10,2-10,7.
27. Прыжок в длину с разбега (см) -	380-360-310.	340-310-260.
28. Метание мяча (м) -	40-35-28.	27-22-18.
29. Бег 2000 м (мин) -	10,0-10,40-11,40 мин.	11,0-12,40-13,50.
30. Нападающий удар - техника.		
31. Блокирование - техника.		
32. Верхняя боковая подача - техника.		

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

**8 класс.**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек (соответственно возрасту);
- 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 (соответственно возрасту);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (соответственно возрасту);
- 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.

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 (более сложный уровень, чем по возрасту).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций (соответственно возрасту);
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (соответственно возрасту);
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (соответственно возрасту);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их (соответственно возрасту);

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой (соответственно возрасту);
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности (соответственно возрасту).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) (соответственно возрасту);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (соответственно возрасту);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) (соответственно возрасту);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) (соответственно возрасту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов (соответственно возрасту);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (соответственно возрасту);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья (более сложный уровень, чем по возрасту);
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега (более

сложный уровень, чем по возрасту);

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (более сложный уровень, чем по возрасту);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (более сложный уровень, чем по возрасту).

## **Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 8 классе.**

### **Спецификация**

#### **5. Назначение КИМ.**

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 8 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

#### **6. Нормативно - правовая база.**

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»),

Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями).

#### **7. Характеристика структуры и содержания работы.**

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

3. Теоретическая часть содержит задания четырёх видов:

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

- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
- задания на соответствие с выбором правильной пары.
- в последнем задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить спортивную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 27,5 баллов.

3. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

- бег 60 м (сек);
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- поднимание туловища за 30 сек. (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Часть работы	Тип заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла для каждой части
1	Теория	в закрытой форме	15	15	54 %
		в открытой форме	3	6	22 %
		на соответствие	2	3,5	13 %
		описание игры	1	3	11 %
		Итого	21	27,5	100 %

## 8. Проверяемые элементы содержания.

Теоретическая часть:

- История физической культуры.
- Основные понятия физической культуры.
- Физическая культура человека.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

### **5. Проверяемые умения.**

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету:

- уметь характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- уметь раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой;
- уметь определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
- уметь характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции, планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;
- уметь тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- уметь определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
- уметь классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;
- уметь руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх;
- уметь создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;
- уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **11. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.**

№	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
1	Теоретическая часть	21	
	История физической культуры.	4	Характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских 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; Раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.
	Основные понятия физической культуры.	6	Определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
	Физическая культура человека.	1	Характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции; планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;
	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; Определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	8	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку; Руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; Руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх; Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;

*Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.*

### Распределение заданий КИМ по уровням сложности.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

#### 12. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

#### 13. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

#### 14. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

12. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1 балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта подвижной игры. Максимальное количество составляет 27,5 балла.

Уровень сложности заданий	Нумерация вопросов в теоретической части	Всего вопросов
Базовый	1,2,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,20.	16
Повышенный	3,4,11,19,21.	5

Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.

Процент выполнения	Оценка
90%-100%	«5»
70%-89%	«4»
40%-69%	«3»
Менее 40%	«2»

Таблица 5. Ответы теоретической аттестации.

части

промежуточной

1 вариант

1	<b>Б</b>	5	<b>В</b>	9	<b>осанка</b>	13	<b>В</b>	17	<b>В</b>
2	<b>Г</b>	6	<b>А</b>	10	<b>сила</b>	14	<b>В</b>	18	<b>А</b>
3	<b>1 – В, 2 – А, 3 - Б</b>	7	<b>А</b>	11	<b>В</b>	15	<b>Б</b>	19	<b>пенальти</b>
4	<b>В</b>	8	<b>Б</b>	12	<b>А</b>	16	<b>Б</b>	20	<b>1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б</b>

2 вариант

1	<b>В</b>	5	<b>Б</b>	9	<b>осанка</b>	13	<b>А</b>	17	<b>В</b>
2	<b>В</b>	6	<b>Б</b>	10	<b>сила</b>	14	<b>Б</b>	18	<b>В</b>
3	<b>1 – Б, 2 – В, 3 - А</b>	7	<b>В</b>	11	<b>А</b>	15	<b>Г</b>	19	<b>пенальти</b>
4	<b>Б</b>	8	<b>В</b>	12	<b>В</b>	16	<b>А</b>	20	<b>1 – Г, 2 – Б, 3 – А, 4 – В</b>

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

1. Оценивание практической части.

Таблица 6. Нормативы тестов-упражнений.

№	упражнение	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60 м (сек)	8,8 и ниже	8,9-10,4	10,5 и выше	9,7 и ниже	9,8-10,6	10,7 и выше
2	подтягивание на высокой перекладине (м),	9 и выше	5-8	4 и ниже	-	-	-

	на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	-	-	-	17 и выше	10-16	9 и ниже
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25 и выше	19-14	18 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24 и выше	19-23	18 и ниже	22 и выше	17-21	16 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	210 и выше	161-209	160 и ниже	190 и выше	151-189	150 и ниже

2. Критерии оценивания презентаций Power Point (12 баллов)

- Количество слайдов 1-10 (каждый слайд - 0,1 б);
- Наличие содержательной линии (1б);
- Соответствие содержания цели (1б);
- Грамотность текста (1б);
- Использование анимации к тексту и другим объектам(1б);
- Обоснованность анимации (1б);
- Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией (1б);
- Музыка (1б);
- Начитывание текста на микрофон (0,5б);
- Использование рисунков (1б);
- Наличие связанных Word и Excel таблиц (0,5б);
- Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт ...) (1б)
- Общее впечатление (эстетичность, увлекательность) (1б).

Оценка «5» - 10-12 баллов

Оценка «4» - 8-9 баллов

Оценка «3» - 5-7 баллов

Оценка «2» - менее 5 баллов

### 3. Оценивание реферата.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее указанного срока. Для устного выступления учащемуся достаточно 10-20 минут.

- Оценка «5» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 8 классе.**

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		История физической культуры
	1.1	История Олимпийских игр древности
	1.2	Победители Олимпийских игр древности
	1.3	Участники Олимпийских игр древности
	1.4	Олимпийская символика
2.		Основные понятия физической культуры.
	2.1	Гимнастическая терминология
	2.2	Гимнастическая терминология
	2.3	Понятие утомления
	2.4	Питание спортсмена
	2.5	Понятие осанки
	2.6	Физические качества
3.		Физическая культура человека.
	3.1	Здоровье человека
	3.2	Самоконтроль
4.		Оценка эффективности занятий физической культурой.
	4.1	Развитие физических качеств
5.		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
	5.1	Техника низкого старта
	5.2	Техника движений в баскетболе
	5.3	Тактика нападения в баскетбол
	5.4	Правила игры в волейболе
	5.5	Техника лыжных ходов
	5.6	Правила игры в футбол
	5.7	Правила спортивных игр

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 8 КЛАССА**

**1 вариант**

*История физической культуры.*

**1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

1. 836 г. до н.э.;
2. 776 г. до н.э.;
3. 684 г. до н.э.;
4. 595 г. до н.э.

**2. Какую награду получал победитель Олимпийских игр в Древней Греции?**

1. денежное вознаграждение;
2. медаль;
3. кубок;
4. венок из ветвей оливкового дерева.

**3. Соотнеси используемую терминологию на Олимпийских играх с названиями, используемыми в древности. Ответ запиши в виде Цифра - Буква.**

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 1. Победитель олимпийских игр | А. пентатлон |
| 2. Пятиборье                  | Б. элланодик |
| 3. Судья                      | В. олимпиец  |

**4. основополагающие принципы олимпийского движения изложены ...**

1. в положении об Олимпийской солидарности;
2. в олимпийской клятве;
3. в Олимпийской хартии;
4. в официальных разъяснениях МОК.

*Основные понятия физической культуры.*

**5. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения:**

1. упор;
2. захват;
3. хват;
4. прихват.

**6. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком называется...**

1. «колесо»;
2. сальто;
3. рондат;
4. пережат.

**7. Временное снижение работоспособности принято называть...**

1. утомление
2. усталость
3. сонливость
4. депрессия

**8. Основными источниками энергии для организма являются:**

1. Белки и витамины;
2. Углеводы и жиры;
3. Белки и жиры.

**9. Привычная поза человека в вертикальном положении называется...**

**10. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется...**

*Физическая культура человека.*

**11. По мнению специалистов, здоровье человека на 50 % зависит от ...**

1. экологических факторов;
2. наследственности;
3. образа жизни;
4. регулярного посещения врачей.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

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

1. отслеживания изменений в развитии своего организма
2. отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
3. консультации с родителями по возникающим проблемам

**13. Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) характеризуется...**

1. Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 мин.
2. Количество дыхательных движений за 1 мин.
3. Количеством воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха;
4. Количество воздуха, которое вдыхает человек за свою жизнь.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

**14. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

1. сильное выталкивание ногами;
2. разноименная работа рук;
3. быстрое выпрямление туловища.

**15. В баскетболе при выполнении броска в движении с левой стороны бросок выполняется:**

1. правой рукой;
2. левой рукой;
3. любой рукой;
4. двумя руками

**16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**

1. чередование ведения мяча правой и левой рукой;
2. ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
3. ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой;
4. все выше перечисленные варианты.

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

- А. 5;  
Б. 10;

В. 6;

Г. 7;

**18. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

1. рук

2. ног

3. туловища

4. произвольно

**19. При нарушении футболистом правил игры в пределах своей штрафной площадки назначается ...**

**20. Сопоставь названия спортивных игр с отличительными чертами их правил соревнований. Ответ запиши в виде Цифра-Буква.**

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. Волейбол  | А. Продолжительность игры – 4 периода, при ничье – дополнительный период, неограниченное количество замен.  |
| 2. Баскетбол | Б. Продолжительность игры: 2 тайма по 30 мин., между таймами 10-минутный перерыв. За нарушение правил игры игрок может получить предупреждение, быть удаленным на 2 мин. или дисквалифицирован. |
| 3. Футбол    | В. Продолжительность игры не зависит от времени, при расстановке оборудования учитываются возрастные особенности участников соревнования  |
| 4. Гандбол   | Г. Игра начинается и возобновляется в центре, играют 2 тайма по 45 мин., перерыв в игре 10 минут.   |

**21. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Стритбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

# ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

## 2 вариант

### *История физической культуры.*

**1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

1. 595 г. до н.э.;
2. 684 г. до н.э.;
3. 776 г. до н.э.;
4. 836 г. до н.э.

**2. Какую награду получал победитель Олимпийских игр в Древней Греции?**

1. медаль;
2. кубок;
3. венок из ветвей оливкового дерева;
4. денежное вознаграждение.

**3. Соотнеси используемую терминологию на Олимпийских играх с названиями, используемыми в древности. Ответ запиши в виде Цифра - Буква.**

- |                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 1. Судья                      | А. пентатлон  |
| 2. Победитель олимпийских игр | Б. элланодик  |
| 3. Пятиборье                  | В. олимпионик |

**4. основополагающие принципы олимпийского движения изложены ...**

1. в официальных разъяснениях МОК;
2. в Олимпийской хартии;

3. в олимпийской клятве;
4. в положении об Олимпийской солидарности.

*Основные понятия физической культуры.*

**5. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения:**

1. захват;
2. хват;
3. упор;
4. прихват.

**6. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком называется...**

1. рондат;
2. «колесо»;
3. сальто;
4. перекат.

**7. Временное снижение работоспособности принято называть...**

1. депрессия
2. сонливость
3. утомление
4. усталость

**8. Основными источниками энергии для организма являются:**

1. Белки и жиры.
2. Белки и витамины;
3. Углеводы и жиры;

**9. Привычная поза человека в вертикальном положении называется...**

**10. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется...**

*Физическая культура человека.*

**11. По мнению специалистов, здоровье человека на 50 % зависит от ...**

1. образа жизни;

2. экологических факторов;
3. наследственности;
4. регулярного посещения врачей.

### *Оценка эффективности занятий физической культурой*

#### **12. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

1. консультации с родителями по возникающим проблемам;
2. отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;
3. отслеживания изменений в развитии своего организма.

#### **13. Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) характеризуется...**

1. Количеством воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха;
2. Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 мин.
3. Количество дыхательных движений за 1 мин.
4. Количество воздуха, которое вдыхает человек за свою жизнь.

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

#### **14. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

1. разноименная работа рук;
2. быстрое выпрямление туловища;
3. сильное выталкивание ногами.

#### **15. В баскетболе при выполнении броска в движении с левой стороны бросок выполняется:**

1. двумя руками;
2. любой рукой;
3. правой рукой;
4. левой рукой.

#### **16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**

1. ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
2. ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой;
3. чередование ведения мяча правой и левой рукой;
4. все выше перечисленные варианты.

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

- А. 10;
- Б. 7;
- В. 6;
- Г. 5;

**18. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

- 1. туловища
- 2. ног
- 3. рук
- 4. произвольно

**19. При нарушении футболистом правил игры в пределах своей штрафной площадки назначается ...**

**20. Сопоставь названия спортивных игр с отличительными чертами их правил соревнований. Ответ запиши в виде Цифра-Буква.**

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. Футбол    | А. Продолжительность игры – 4 периода, при ничье – дополнительный период, неограниченное количество замен.  |
| 2. Гандбол   | Б. Продолжительность игры: 2 тайма по 30 мин., между таймами 10-минутный перерыв. За нарушение правил игры игрок может получить предупреждение, быть удаленным на 2 мин. или дисквалифицирован. |
| 3. Баскетбол | В. Продолжительность игры не зависит от времени, при расстановке оборудования учитываются возрастные особенности участников соревнования  |
| 4. Волейбол  | Г. Игра начинается и возобновляется в центре, играют 2 тайма по 45 мин., перерыв в игре 10 минут.   |

**21. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Стритбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**Бланк ответов**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **класс** \_\_\_\_\_ **вариант** \_\_\_\_\_

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

**21. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Стритбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**Результат** \_\_\_\_\_

**Оценка** \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование  
Предмет: Физическая культура**

Класс: 9

Часов в неделю: 2

Всего часов: 68

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов на тему	Характеристика деятельности учащихся, УУД*	Практическая часть программы **	Примерные сроки	Корректировка
1.	Инструктаж по ТБ. Линейные эстафеты.	1	Понимают значение ТБ. Выполняют необходимые требования. Понимают, усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.			
2.	Совершенствование высокого старта и стартового разгона.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
3.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр			
4.	Контроль бега 60 м	1	Описывают технику выполнения беговых упраж-	зачет		

			<p>нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p>			
5.	Контроль бега 300 м. Игра «Футбол».	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организуют совместные игры со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры как средство активного отдыха.</p>	зачет		
6.	Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча.	1	<p>Применяют метательные, беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>			
7.	Контроль метания мяча.	1	<p>Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр</p>	зачет		
8.	Контроль бега 800м.	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила подвижных игр</p>	зачет		

9.	Инструктаж по ТБ Совершенствование ведения, передач и перехвата баскетбольного мяча.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила			
10.	Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе со- вместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают упражнения в мячом в различные формы занятий по физической культуре.			
11.	Разучивание финта на ведение. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
12.	Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях, финта на ведение.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
13.	Учебная игра с заданиями.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе			

			игровых действий.			
14.	Разучивание финта на бросок. Совершенствование броска после отскока от щита.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
15.	Разучивание взаимодействия игроков на площадке. Совершенствование финтов.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
16.	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра с заданиями.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов.			
17.	Совершенствование взаимодействия игроков. Учебная игра с заданиями.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий.			
18.	Игра «Стритбол».	1	Организуют совместные игры со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и			

			управляют своими эмоциями. Используют игры как средство активного отдыха.			
19.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ. Составляют комбинации.			
20.	Комплекс упражнений на гибкость.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
21.	Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
22.	Разучивание кувырка вперед в сед (д). Разучивание стойки на голове с опорой на руки (м).	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
23.	Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату.	1	Организуют совместные игры со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры как средство активного отдыха. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.			
24.	Разучивание акробатической комбинации (м+д). Совершенствование лазания по канату.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа			

			раз. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.			
25.	Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль лазания по канату.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.	зачет		
26.	Совершенствование акробатической комбинации (м+д), упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
27.	Контроль акробатической комбинации.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.	зачет		
28.	Разучивание опорного прыжка.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
29.	Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их			

			технику, выявляют ошибки.			
30.	Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование опорного прыжка.	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.			
31.	Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1	Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	зачет		
32.	Контроль опорного прыжка.	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.	зачет		
33.	Инструктаж по ТБ. Температурный режим. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	Соблюдают правила безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений			
34.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
35.	Совершенствование одновременного бесшажного ходов.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зави-			

			симости от особенностей лыжной трассы			
36.	Совершенствование конькового хода. Лыжная гонка 1 км.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
37.	Круговая лыжная эстафета.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
38.	Контроль одновременного одношажного конькового хода. Совершенствование двухшажного конькового хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
39.	Контроль попеременного двухшажного конькового хода. Переменная тренировка.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
40.	Разучивание преодоления контр уклон. Интервальная тренировка.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
41.	Лыжная гонка 2 км. Контроль одновременного двухшажного конькового хода.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Описывают состав и содержание строевых	зачет		

			упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы			
42.	Интервальная тренировка.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
43.	Контроль преодоления контр уклонов.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
44.	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом, преодоление различных поворотов, ворот, трамплинов.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
45.	Совершенствование подъема в гору коньковым ходом.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
46.	Контроль преодоления различных поворотов, ворот, трамплинов.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
47.	Совершенствование подъема в гору коньковым шагом.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зави-			

			симости от особенностей лыжной трассы			
48.	Контроль подъема на склон.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	зачет		
49.	Лыжная гонка 3 км.	1	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы			
50.	Скандинавская ходьба	1	Описывают технику скандинавской ходьбы. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.			
51.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач мяча.	1	Соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.			
52.	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
53.	Комбинации из изученных волейбольных элементов. Игра в волейбол.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
54.	Разучивание приема с выпадом .	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			

55.	Совершенствование пройденных волейбольных элементов. Учебная игра.	1	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
56.	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
57.	Контроль приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий	зачет		
58.	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий			
59.	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Включают упражнения в мячом в различные формы занятий по физической культуре.			
60.	Контроль приема мяча с выпадом. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе освоения игровых приемов. Соблюдают правила безопасности. Моделируют технику, освоенных игровых приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых действий	зачет		

61.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания и специальных прыжковых упражнений.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
62.	Контроль прыжка в высоту способом перешагивания.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		
63.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
64.	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
65.	Совершенствование метания мяча и бег на выносливость.	1	Описывают технику выполнения беговых, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
66.	Контроль бега 60 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	зачет		

			процессе освоения.			
67.	Контроль метания мяча на дальность.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	зачет		
68.	Контроль бега 2000 м.	1	Организуют совместные игры со сверстниками. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игры как средство активного отдыха.	зачет		

### Контрольные результаты:

- |  |                        |                        |
|--|------------------------|------------------------|
| 1. Бег 60 м -  | 8,4-9,2-10,0.          | 9,4-10,0-10,5.         |
| 2. Метание мяча -  | 45-40-31 м.            | 28-23-18 м.            |
| 3. Бег 2000 м -  | 9,20-10,0-11,0 мин.    | 10,20-12,00-13,00 мин. |
| 4. Подтягивание -  | 10-8-7.                | 20-15-10.              |
| 5. Акробатическая комбинация - техника исполнения.         |                        |                        |
| 6. Комбинация на брусьях - техника исполнения.             |                        |                        |
| 7. Комбинация на перекладине, бревне - техника исполнения. |                        |                        |
| 8. Опорный прыжок - техника исполнения.                    |                        |                        |
| 9. Лазанье по канату - техника исполнения.                 |                        |                        |
| 10. Прыжки через скакалку (за 30 с) -                      | М:58-60-62 Д: 68-70-72 |                        |
| 11. Подтягивание -   | 5-7-9 12-18-20         |                        |
| 12. Наклон вперед из положения сидя (см)                   | 9-10-11 11-12-13       |                        |
| 13. Одновременный 2-х шажный коньковый ход - техника.      |                        |                        |
| 14. Одновременный одношажный коньковый ход - техника.      |                        |                        |
| 15. Попеременный коньковый ход - техника.                  |                        |                        |
| 16. Полоса препятствий на склоны - техника, результат.     |                        |                        |
| 17. Подъём на склоне коньковым ходом - техника.            |                        |                        |
| 18. Преодоление контр уклонов - техника.                   |                        |                        |
| 19. Лыжные гонки 1-2-3 км:                                 | Девочки.               | Мальчики.              |
| 20. 1 км -   | 5,30-6,00-7,00.        | 5,00-5,30-6,00.        |
| 21. 2 км -   | 12,30-13,00-14,00.     | 11,30-12,00-13,00.     |
| 22. 3 км -   | 19,30-20,00-21,30.     | 17,30-18,00-19,00.     |

23. Прыжок в высоту с разбега (см) -	130-120-110.	115-110-100.
24. Прыжок в длину с разбега (см) -	430-380-330.	370-330-290.
25. Приём мяча после выпада с перекатом на бедро и спину -	техника.	
26. Приём мяча после отскока от сетки -	техника.	

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

### **Спецификация**

#### **9. Назначение КИМ.**

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 9 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

#### **10. Нормативно - правовая база.**

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»),

Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями).

#### **11. Характеристика структуры и содержания работы.**

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

4. Теоретическая часть содержит задания трёх видов:

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

- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
  - задания на соответствие с выбором правильной пары;
  - в последнем задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить спортивную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 34 балла.
5. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:
- бег 100 м (сек)
  - подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
  - поднятие туловища за 30 сек. (количество раз)
  - прыжок в длину с места (см)

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Часть работы	Тип заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла для каждой части
1	Теория	в закрытой форме	19	19	56 %
		в открытой форме	4	8	23 %
		на соответствие	2	4	12 %
		описание игры	1	3	9 %
		Итого	26	34	100 %

## 12. Проверяемые элементы содержания.

Теоретическая часть:

- История физической культуры.
- Основные понятия физической культуры.
- Физическая культура человека.

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

### **5. Проверяемые умения.**

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету, а именно:

- уметь характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- уметь раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой;
- уметь определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
- уметь характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции, планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;
- уметь тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- уметь определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
- уметь классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;
- уметь руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх;
- уметь создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;
- уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **15. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.**

№	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
1	Теоретическая часть	25	
	История физической культуры.	3	Характеризовать Олимпийские игры древности, историю возрождения Олимпийских 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; Раскрывать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой;
	Основные понятия физической культуры.	10	Определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты;
	Физическая культура человека.	3	Характеризовать значение здорового образа жизни, руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и способов её коррекции, планировать режим дня, характеризовать основные приёмы закаливания и правила его проведения;
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	7	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку; Руководствоваться правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в спортивных играх; Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных и спортивных игр;
	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; Определять эффективность физической нагрузки при выполнении упражнений, иметь представление о способах самоконтроля;
2	Практическая	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин-

*Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.*

### **16. Распределение заданий КИМ по уровням сложности.**

*Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.*

### **17. Необходимое количество вариантов КИМ.**

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

**18. Время выполнения и условия проведения работы.**

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток.

**19. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.**

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

**4. Оценивание теоретической части.**

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1 балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта спортивной игры. Максимальное количество составляет 34 балла.

*Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.*

		Процент выполнения		Оценка	
<i>Таблица 5. Ответы теоретической аттестации.</i>		90%-100%		«5»	
		70%-89%		«4»	
		40%-69%		«3»	
		Менее 40%		«2»	

1	<b>А</b>	6	<b>А</b>	11	<b>Г</b>	16	<b>В</b>	21	<b>В</b>
2	<b>Б</b>	7	<b>вис</b>	12	<b>быстрота</b>	17	<b>В</b>	22	<b>Б</b>
3	<b>Г</b>	8	<b>Б</b>	13	<b>1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А</b>	18	<b>А</b>	23	<b>Б</b>
4	<b>В</b>	9	<b>здоровье</b>	14	<b>1 – Б, 2 – Г, 3 – А, 4 – В</b>	19	<b>Г</b>	24	<b>В</b>
5	<b>В</b>	10	<b>допинг</b>	15	<b>Б</b>	20	<b>Б</b>	25	<b>Б</b>

части промежуточной  
1 вариант

## 2 вариант

1	<b>В</b>	6	<b>В</b>	11	<b>В</b>	16	<b>Б</b>	21	<b>А</b>
2	<b>А</b>	7	<b>вис</b>	12	<b>быстрота</b>	17	<b>А</b>	22	<b>В</b>
3	<b>Б</b>	8	<b>Г</b>	13	<b>1 – В, 2 – Г, 3 – Б, 4 – А</b>	18	<b>В</b>	23	<b>Г</b>
4	<b>Б</b>	9	<b>здоровье</b>	14	<b>1 – Г, 2 – Б, 3 – А, 4 – В</b>	19	<b>Б</b>	24	<b>Б</b>
5	<b>Б</b>	10	<b>допинг</b>	15	<b>Г</b>	20	<b>В</b>	25	<b>А</b>

## 1. Оценивание практической части.

Таблица 6. Нормативы тестов-упражнений.

№	упражнение	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60 м (сек)	8,4 и ниже	8,5-10,3	10,4 и выше	9,5 и ниже	9,6-10,4	10,5 и выше
2	подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	10 и выше	6-9	5 и ниже	-	-	-
	сгибание – разгибание рук в	-	-	-	18 и выше	10-17	9 и ниже
		30 и	21-29	20 и ниже	17 и	8-16	7 и ниже

	упоре лежа (кол-во раз)	выше			выше		
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26 и выше		19 и ниже	23 и выше	18-22	17 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	220 и выше	171-219	170 и ниже	200 и выше	156-199	155 и ниже

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят реферат или презентацию по выбранной теме.

5. Критерии оценивания презентаций Power Point (12 баллов)

- Количество слайдов 1-10 (каждый слайд - 0,1 б);
- Наличие содержательной линии (1б);
- Соответствие содержания цели (1б);
- Грамотность текста (1б);
- Использование анимации к тексту и другим объектам(1б);
- Обоснованность анимации (1б);
- Использование гиперссылок (текстовых, графических, кнопок управления презентацией (1б);
- Музыка (1б);
- Начитывание текста на микрофон (0,5б);
- Использование рисунков (1б);
- Наличие связанных Word и Excel таблиц (0,5б);
- Макетирование презентации (единый стиль: цветовое оформление, шрифт ...) (1б)
- Общее впечатление (эстетичность, увлекательность) (1б).

Оценка «5» - 10-12 баллов

Оценка «4» - 8-9 баллов

Оценка «3» - 5-7 баллов

Оценка «2» - менее 5 баллов

6. Оценивание реферата.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее указанного срока. Для устного выступления учащемуся достаточно 10-20 минут.

- Оценка «5» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите реферата. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 9 классе.**

**ИТОГОВАЯ  
РАБОТА ПО  
КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 9 КЛАССА  
1 вариант  
История физической**

**1. Термин  
означает:**  
А) четырёхлетний  
Олимпийскими  
Б) первый год  
наступление которого  
Олимпийские игры;  
В) синоним

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		История физической культуры
	1.1	Понятие Олимпиады
	1.2	Возрождение Олимпийские игры
	1.3	Олимпийские чемпионы Республики Коми
2.		Основные понятия физической культуры.
	2.1	Осанка человека
	2.2	Понятие утренней гимнастики
	2.3	Понятие о группировке
	2.4	Понятие о положении тела человека
	2.5	Понятие о гимнастическом элементе
	2.6	Понятие о здоровье
	2.7	Понятие о допинге
	2.8	Понятие о курении
	2.9	Понятие о физическом качестве – быстрота
	2.10	Физические качества человека и их определения
3.		Физическая культура человека.
	3.1	Рациональное питание
	3.2	Режим дня
	3.3	Закаливание организма
4.		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
	4.1	Дозирование нагрузки во время выполнения упражнений
	4.2	Техника лыжных ходов
	4.3	Классификация лыжных ходов
	4.4	Самостоятельные занятия физической культурой
	4.5	Размеры волейбольной площадки
	4.6	Правила игры волейбол
	4.7	Правила игры в баскетбол
	4.8	Технические приемы в баскетболе
5.		Оценка эффективности занятий физической культурой.
	5.1	Субъективные и объективные показатели здоровья
	5.2	Развитие физических качеств

**КОНТРОЛЬНАЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ**

*культуры*

«Олимпиада»

период между  
играми;  
четырёхлетия,  
празднуют

Олимпийских игр;

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2. Кто был инициатором проведения современных Олимпийских игр?**

- А) П. Лесгафт
- Б) П. Кубертен
- В) Х.А. Самаранч
- Г) Н. Панин-Коломенкин

**3. Именем какой Олимпийской чемпионки назван лыжный стадион в г. Сыктывкар.**

- А) Галина Кулакова
- Б) Елена Вяльбе
- В) Анфиса Резцова
- Г) Раиса Сметанина

### *Основные понятия физической культуры*

**4. Что называется, осанкой человека?**

- А) вертикальное положение тела человека;
- Б) формы позвоночника;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

**5. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:**

- а) общая физическая подготовка;
- б) разминка;
- в) зарядка;
- г) тренировка.

**6. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

- А) группировка;
- Б) сед;
- В) поза;
- Г) комбинация

7. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся ниже точки опоры называются...

8. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется...

- А) переворот
- Б) кувырок
- В) пережат
- Г) оборот

9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется ...

10. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ...

11. Пассивный курильщик – это человек...

- А) желающий бросить курить;
- Б) выкуривающий одну сигарету натошак;
- В) выкуривающий две сигареты в день;
- Г) находящийся в одном помещении с курящим.

12. Способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени называется...

13. Сопоставьте физические качества и их определения. *Ответ запиши в виде Цифра-Буква.*

Физические качества	Определение
1. Сила	А) способность человека выполнять движения с большой амплитудой
2. Выносливость	Б) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
3. Гибкость	В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

### **Физическая культура человека**

**14. Сопоставьте витамины и продукты питания, в которых они содержатся. Ответ запиши в виде Цифра-Буква.**

<b>Витамины</b>	<b>Продукты питания</b>
1) Витамин А	А) Его можно найти во многих фруктах, ягодах и овощах: цитрусовые, зеленый лук, репа, свекла, картофель, бобы, салат, редис, помидоры, малина, черная смородина, крыжовник, клюква, виноград, плоды шиповника и облепихи.
2) Витамин В	Б) Этот витамин содержится в продуктах животного и растительного происхождения. Основной источник — рыбий жир, а также сливочное масло, сыр, сметана, сливки, яичный желток, печень, черная смородина, абрикос, морковь, помидоры, щавель, мандарины.
3) Витамин С	В) Его можно найти в печени, жирной рыбе (лосось, сельдь), икре, яичном желтке и, конечно... в солнечном свете. Всем известно, что дефицит этого витамина нарушает усвоение кальция и фосфора, а это, может привести к рахиту.
4) Витамин Д	Г) Больше всего этого витамина в злаковых культурах (пшеница, рис, гречка, овес), бобовых, в пивных дрожжах, мясе, печени.

**15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- А) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- Б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- В) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- Г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**16. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:**

- А) обливание, купание, обтирание;
- Б) купание, обтирание, обливание;
- В) обтирание, обливание, купание;
- Г) обтирание, купание, обливание.

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

**17. Как дозируются упражнения на гибкость?**

- А) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнется уменьшаться амплитуда движений
- Б) выполняется 12-15 циклов движений
- В) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

**18. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения:**

- А) попеременный двухшажный ход
- Б) попеременный четырехшажный ход
- В) одновременный бесшажный ход
- Г) одновременный двухшажный ход

**19. Существует попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?**

- А) в длине скользящего шага
- Б) в маховом выносе ноги
- В) в подседании перед толчком ноги
- Г) в работе рук

**20. Волейбол играют на площадке размером:**

- А) 24 x 12 м
- Б) 18 x 9 м
- В) 16 x 9 м

**21. Сколько партий в волейболе надо выиграть, чтобы выиграть матч?**

- А) все;
- Б) пять;
- В) три;
- Г) две.

**22. Встреча в баскетболе состоит из:**

- А) двух таймов по 20 минут;
- Б) четырех таймов по 10 минут;

В) трех таймов по 15 минут.

**23. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?**

А) Выполнение широких шагов.

Б) Ловля мяча в опорном положении.

В) Выпрыгивание вверх при броске мяча.

Г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

**24. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

А) крепкий сон

Б) плохое самочувствие

В) частота сердечных сокращений (ЧСС)

**25. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?**

А) челночный бег 3x10 метров;

Б) бег на 60 метров;

В) прыжки в длину с разбега;

Г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

**26. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Мини-футбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 9 КЛАССА**

**2 вариант**

*История физической культуры*

**1. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) синоним Олимпийских игр;
- Б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- В) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2. Кто был инициатором проведения современных Олимпийских игр?**

- А) П. Кубертен
- Б) П. Лесгафт
- В) Х.А. Самаранч
- Г) Н. Панин-Коломенкин

**3. Именем какой Олимпийской чемпионки назван лыжный стадион в г. Сыктывкар.**

- А) Галина Кулакова
- Б) Раиса Сметанина
- В) Анфиса Резцова
- Г) Елена Вяльбе

*Основные понятия физической культуры*

**4. Что называется осанкой человека?**

- А) вертикальное положение тела человека;
- Б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- В) формы позвоночника.

**5. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:**

- а) общая физическая подготовка;
- б) зарядка;
- в) разминка;
- г) тренировка.

**6. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

- А) поза;
- Б) сед;
- В) группировка;
- Г) комбинация

**7. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся ниже точки опоры называются...**

**8. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется...**

- А) переворот
- Б) оборот
- В) перекат
- Г) кувырок

9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется ...

**10. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ...**

**11. Пассивный курильщик – это человек...**

- А) выкуривающий две сигареты в день;
- Б) выкуривающий одну сигарету натошак;
- В) находящийся в одном помещении с курящим;
- Г) желающий бросить курить.

**12. Способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени называется...**

**13. Сопоставьте физические качества и их определения. Ответ запиши в виде Цифра-Буква.**

Физические качества	Определение
1. Выносливость	А) способность человека выполнять движения с большой амплитудой
2. Сила	Б) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

3. Гибкость	В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
-------------	--

**Физическая культура человека**

**14. Сопоставьте витамины и продукты питания, в которых они содержатся. Ответ запиши в виде Цифра-Буква.**

Витамины	Продукты питания
1) Витамин А	А) Его можно найти во многих фруктах, ягодах и овощах: цитрусовые, зеленый лук, репа, свекла, картофель, бобы, салат, редис, помидоры, малина, черная смородина, крыжовник, клюква, виноград, плоды шиповника и облепихи.
2) Витамин В	Б) Больше всего этого витамина в злаковых культурах (пшеница, рис, гречка, овес), бобовых, в пивных дрожжах, мясе, печени.
3) Витамин С	В) Его можно найти в печени, жирной рыбе (лосось, сельдь), икре, яичном желтке и, конечно... в солнечном свете. Всем известно, что дефицит этого витамина нарушает усвоение кальция и фосфора, а это, может привести к рахиту.
4) Витамин Д	Г) Этот витамин содержится в продуктах животного и растительного происхождения. Основной источник — рыбий жир, а также сливочное масло, сыр, сметана, сливки, яичный желток, печень, черная смородина, абрикос, морковь, помидоры, щавель, мандарины.

**15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- А) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- Б) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему;
- В) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- Г) обеспечивает ритмичность работы организма.

**16. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:**

- А) обливание, купание, обтирание;
- Б) обтирание, обливание, купание;

- В) купание, обтирание, обливание;
- Г) обтирание, купание, обливание.

### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

#### **17. Как дозируются упражнения на гибкость?**

- А) упражнения выполняются до появления болевых ощущений
- Б) выполняется 12-15 циклов движений
- В) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений

#### **18. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения:**

- А) попеременный четырехшажный
- Б) ход одновременный бесшажный
- В) попеременный двухшажный
- Г) одновременный двухшажный

#### **19. Существует попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?**

- А) в длине скользящего шага
- Б) в работе рук
- В) в маховом выносе ноги
- Г) в подседании перед толчком ноги

#### **20. Волейбол играют на площадке размером:**

- А) 24 x 12 м
- Б) 16 x 9
- В) 18 x 9 м

#### **21. Сколько партий в волейболе надо выиграть, чтобы выиграть матч?**

- А) три;
- Б) все;
- В) пять;

Г) две.

**22. Встреча в баскетболе состоит из:**

- А) двух таймов по 20 минут;
- Б) трех таймов по 15 минут;
- В) четырех таймов по 10 минут.

**23. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?**

- А) Выполнение широких шагов.
- Б) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
- В) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
- Г) Ловля мяча в опорном положении.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

**24. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- А) крепкий сон
- Б) частота сердечных сокращений (ЧСС)
- В) плохое самочувствие

**25. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?**

- А) бег на 60 метров;
- Б) прыжки через скакалку за 1 минуту;
- В) прыжки в длину с разбега;
- Г) челночный бег 3x10 метров.

**26. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Мини-футбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

### Бланк ответов

Фамилия Имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ вариант \_\_\_\_\_

1		6		11		16		21	
2		7		12		17		22	
3		8		13		18		23	
4		9		14		19		24	
5		10		15		20		25	

**26. Нарисуй схему площадки для спортивной игры «Мини-футбол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

**Количество баллов** \_\_\_\_\_ **Оценка** \_\_\_\_\_