

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД» с.Чухлэм

Утверждаю
Директор школы: *М.Н. Пономаревская*

Приказ № *141* от *21.09.2021*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

основное общее образование

срок реализации- 5 лет

составитель: учитель физической культуры
Сажина Мария Васильевна

с.Чухлэм,
2021г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА- ДЕТСКИЙ САД» с.Чухлэм

Утверждаю

Директор школы: _____ /М.Н/Пономаревская.

Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебного предмета «Физическая культура»**

основное общее образование

срок реализации- 5 лет

составитель: учитель физической культуры
Сажина Мария Васильевна

с.Чухлэм.
2021г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России №1897 от 17.12.2010 года (с изменениями на 31 декабря 2015 года) с учётом:

1. примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной учебно-методическим объединением от 08.04.2015г. №1/15.
2. авторской программы В. И. Лях. Физическая культура. 5—9 классы — М.: Просвещение, 2014.
3. учебного плана Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа-детский сад» с.Чухлэм на уровне основного общего образования.

Образовательная область

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Место учебного предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения — 348, из них по 70 часов в 5-8 классах, 68 часа в 9 классе (по 2 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета "Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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.

Цель и задачи изучения предмета.

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*:

1. 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;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
 3. 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);
 4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
 6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 11. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основные принципы

1. Научная обоснованность содержания;
2. Доступность;
3. Строгая индивидуализация нагрузки;
4. Системность знаний и умений;
5. Прикладная направленность;
6. Принцип интеграции знаний;
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Этнокультурное содержание включает в себя знакомство с коми национальными играми и состязаниями, знакомит с особенностями жизни, культуры народов Коми через изучение традиций и обычаев этноса. Народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство. Коми национальные игры и состязания способствуют передаче от старшего поколения младшему накопленного предками в течение веков бесценного

положительного опыта.

При распределении часов на изучение предмета учитывалось, что 20% от их общего количества отводится на реализацию этнокультурного содержания (лыжная подготовка), в 8-9 классах включена тема «Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми – гонки на охотничьих лыжах».

Отличительные особенности рабочей программы.

В вариативную часть данной программы включен раздел «Бадминтон».

В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы тема «Плавание» изучается теоретически.

Преимственность содержания с программой начального звена.

Согласно Закону РФ «Об образовании» система образования является непрерывной, поскольку предусматривает преемственность образовательных программ и государственных образовательных стандартов различного уровня и направленности. Сущность преемственности в обучении заключается в установлении связи между прошедшим, настоящим и будущим в процессе непрерывного получения, расширения, углубления и развития знаний и умений на более высокой научно-практической основе.

Преимственность данной программы состоит в том, что обучение в начальном звене проводится по рабочей программе, основанной на примерной программе по физической культуре и рабочей программе В.И.Ляха «Физическая культура.1-4 классы». Учебник «Физическая культура. 5-7 классы» /Под редакцией М. Я. Виленского/ и учебник «Физическая культура. 8-9 классы» /В.И.Лях/ входит в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. 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;
5. 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;
6. 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;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. 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;
9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
12. 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 личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
 - способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
 - умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
 - способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно - пространственной организации;
 - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
 - формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
 - знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. 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;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
 - владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
2. для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
 - формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
 - формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
 - развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
 - формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
 - развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Предметные результаты

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

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функцио-нальной 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;
3. 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;
 4. 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;
 5. 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
 6. для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
 7. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
 - владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; – умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

На уроках физической культуры используются следующие технологии обучения:

- Здоровьесберегающая технология
- Игровая технология
- Информационно-коммуникационная технология
- Технология уровневой дифференциации
- Проектная технология
- Исследовательская технология
- Соревновательная технология

Промежуточная аттестация по физической культуре состоит из двух частей: теоретической (тест по теории физической культуры) и практической: бег 60 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек, подтягивание или отжимание (по выбору учащегося). 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 сообщение по выбранной теме.

Текущий контроль осуществляется с помощью устных опросов, проектных работ, тестирований, собеседований, сдачи нормативов физической подготовленности и оценки техники владения двигательными действиями (умениями и навыками).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
1.1	<i>История физической культуры.</i>					
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия).</i>					
1.3	<i>Физическая культура человека</i>					
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков				
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.					
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.					
3.	Физическое совершенствование					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью					
а)	Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	16
б)	Легкая атлетика	15	15	15	15	14
в)	Лыжные гонки	16	16	16	16	16
г)	Спортивные игры	15	15	15	15	14
	<i>Баскетбол</i>	7	7	7	7	7
	<i>Волейбол</i>	8	8	8	8	7
	<i>Футбол</i>	4	4	4	4	4
	<i>Бадминтон</i>	4	4	4	4	4
Общее количество часов		70	70	70	70	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 - 7 КЛАСС

Разделы программы	Количество часов	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре				
История физической культуры	В процессе уроков	Олимпийские игры древности	5 класс <i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	6 класс Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
		История зарождения олимпийского движения в России.	Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.
		Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся	7 класс Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. История создания и развития ГТО	Объясняют , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.

		<p>достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<p>(БГТО), история возрождения ВФСК ГТО.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p>	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p>Физическая культура (основные понятия)</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Физическое развитие человека</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>5 класс Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>6 класс Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.</p> <p>7 класс</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p>

			Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают , как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Физическая культура человека	В процессе уроков	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> 5 класс Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. 6 класс Закаливание. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. 7 класс Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек

		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	5-7 класс <i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
--	--	--	---	--

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе уроков	Подготовка к занятиям физической культурой	5-7 класс Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.
		Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость <i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.

		<p>Индивидуальные комплексы направленные на подготовку к сдаче норм ГТО.</p> <p>Самоподготовка к сдаче норм ГТО.</p>	<p>суставов</p> <p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p> <p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Самоконтроль</i> 5-6 класс Субъективные и объективные показатели самочувствия. 7 класс Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p>

<p>Организация и проведение пеших туристских походов.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p><i>Туризм</i> 6 -7 класс История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Личное и групповое снаряжение туриста. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Виды костров. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Транспортировка пострадавшего.</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>				
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p> <p>Индивидуальные комплексы</p>	<p>5-7 класс Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью</p>

		адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
--	--	---	---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики	54 часа <i>18 часов-5 кл.</i> <i>18 часов-6 кл.</i> <i>18 часов-7 кл.</i>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	5-7 класс История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
			5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	

		<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p>6 класс Строчной шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>5-7 класс Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p>
		<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>	<p>5-7 класс <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p>
		<p>Акробатические упражнения и</p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют</p>

		<p>комбинации</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и</p>	<p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Зачетные комбинации.</p> <p>Освоение опорных прыжков</p> <p>5класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p> <p>6класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p> <p>5 класс</p>	<p>акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> <p>Описывают технику упражнений на</p>
--	--	---	---	---

		<p>комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>	<p>Ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>6 класс Поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p>7 класс Стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.</p> <p>Зачетные комбинации.</p>	<p>гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
		<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p>	<p>5 класс Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок;</p> <p>7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Зачетные комбинации.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
		<p>Упражнения и комбинации на</p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i></p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют</p>

		<p>гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей и</p>	<p>5 - 7 класс Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>5 класс Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p>6 класс Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>7 класс Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Зачетные комбинации.</p> <p>5-7 класс Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, <i>коми народные подвижные игры.</i></p> <p>5-7 класс Лазанье по канату, гимнастической</p>	<p>гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и</p>
--	--	---	--	---

		<p>силовой выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной</p>	<p>лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>5-7 класс Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p> <p>5-7 класс Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p> <p>5-7 класс Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>5-7 класс Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и</p>	<p>силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
--	--	---	--	---

		<p>физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p> <p>5-7 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
Легкая атлетика	<p>72 часа <i>24 часа- 5 кл.</i> <i>24 часа- 6 кл.</i> <i>24 часа- 7 кл.</i></p>	Беговые упражнения	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p>5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>

		<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. бкласс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в</p>
--	--	-----------------------------	--	---

		<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	----------------------------	---	--

			<p>7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	
		Развитие выносливости	<p>5-7 класс Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, <i>коми народные подвижные игры.</i></p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
		Развитие скоростно-силовых способностей	<p>5-7 класс Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>

		<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>половых особенностей</p> <p>5-7 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>5-7 класс Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>5-7 класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих</p>
--	--	---	--	---

		Овладение организаторскими умениями	<p>гигиены.</p> <p>5-7 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
Лыжные гонки	<p>72 часа <i>24 часа- 5 кл.</i> <i>24 часа- 6 кл.</i> <i>24 часа- 7 кл.</i></p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>Передвижения на лыжах</p>	<p>5-7 класс История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.</p> <p>5 класс Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников, <i>спортсменов Республики Коми.</i></p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы,</p>

		<p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной</p>	<p>дистанции 3,5 км. 7 класс Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км.</p> <p>5 класс Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием.</p> <p>6 класс Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.</p> <p>7 класс Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.</p> <p>5-7 класс Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>5-7 класс Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на</p>	<p>применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
--	--	---	--	---

		физической подготовкой	основе освоенных видов передвижений. Правила самоконтроля и гигиены.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивные игры <i>Баскетбол. Игра по правилам.</i>	117 часов 36 часов <i>12 часов-5 кл.</i> <i>12 часов-6 кл.</i> <i>12 часов-7 кл.</i>	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча	5-7 класс История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности 5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. 5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые

		<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол в организации активного отдыха. Организуют и проводят самостоятельные занятия баскетболом, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки по баскетболу.</p>
		<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,</p>

		<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p>	<p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p> <p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс Перехват мяча</p> <p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без</p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
--	--	---	---	---

		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений,</p>	<p>изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>5 — 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>5-7 класс Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
--	--	---	---	--

		<p>способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о спортивной игре</p>	<p>5-7 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, <i>коми народные подвижные игры</i>, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> <p>5-7 класс Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча, <i>коми народные подвижные игры</i>,. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>5-7 класс Терминология спортивной игры баскетбол; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры баскетбол</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
--	--	---	---	--

		<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>5-7 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>5-7 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Волейбол. Игра по правилам.	<p>36 часов <i>12 часов-5 кл.</i> <i>12 часов-6 кл.</i> <i>12 часов-7 кл.</i></p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к</p>	<p>5-7 класс История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p>

		<p>технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Освоение техники прямого</p>	<p>безопасности.</p> <p>5-7 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>5-7 класс Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p> <p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p> <p>6—7 классы То же через сетку</p> <p>5-7 класс Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику и тактику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по волейболу.</p>
--	--	---	---	--

		<p>нападающего удара</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных</p>	<p>5-7 класс Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p> <p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p> <p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
--	--	---	--	--

		<p>способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p> <p>5-7 класс Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p>5-7 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, <i>коми</i></p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые</p>
--	--	---	---	--

		<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>народные подвижные игры, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</i></p> <p>5-7 класс Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча, <i>коми народные подвижные игры</i>. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	<p>действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
		<p>Знания о спортивной игре</p>	<p>5-7 класс Терминология игры волейбол; техника передачи, подачи, нападающего удара; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
		<p>Самостоятельные занятия прикладной физической</p>	<p>5-7 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и</p>

		<p>подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>5-7 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
<p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>27 часов 9 часов-5 кл. 9 часов-6 кл. 9 часов-7 кл.</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>5-7 классы История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p> <p>5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты,</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,</p>

		<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление</p>	<p>ускорения).</p> <p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники</p> <p>5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p>5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p> <p>5-7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>5-7 классы</p>	<p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику и тактику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол в организации активного отдыха.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по футболу.</p>
--	--	--	---	---

		<p>техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p>7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p> <p>5-7 классы Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>5-7 класс Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, скорости, челночный бег; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
--	--	---	--	---

		<p>двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о спортивной игре</p>	<p>всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p>5-7 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, <i>коми народные подвижные игры</i>, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.</p> <p>5-7 класс Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>5-7 класс Терминология спортивной игры футбол; техника передачи, ведения мяча; тактика нападений и защиты.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику</p>
--	--	---	---	--

		<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>5-7 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (передача, удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>5-7 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
Бадминтон. Игра по правилам.	18 часов 6 часов-5 кл. 6 часов-6 кл. 6 часов-7 кл.	Краткая характеристика вида спорта Требования к	5-7 класс История бадминтона. Основные правила игры в бадминтон. Основные приёмы игры в бадминтон. Правила техники	Изучают историю бадминтона. Овладевают основными приёмами игры в бадминтон. Соблюдают правила, чтобы избежать

		<p>технике безопасности</p> <p>Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке</p>	<p>безопасности.</p> <p>5-7 класс Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</p> <p>5-7 класс Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.</p> <p>5 класс Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону</p> <p>6 класс Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.</p> <p>7 класс Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол,</p>	<p>травм при занятиях бадминтоном. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Демонстрируют основные способы хватки ракетки. Выполняют упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрируют основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику и тактику игровых действий и приемов,</p>
--	--	---	---	--

		<p>Техника выполнения ударов.</p>	<p>правый угол.</p> <p>5 класс Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>6 класс Совершенствование техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки;</p> <p>7 класс Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; сбоку, сверху, снизу.</p>	<p>варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия бадминтоном со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру бадминтон в организации активного отдыха.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по бадминтону.</p> <p>Выполняют все изученные способы передвижений и ударов.</p>
		<p>Техника выполнения подачи.</p>	<p>5 класс Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p> <p>6 -7 класс Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.</p>	
		<p>Техника передвижений в различных зонах площадки с</p>	<p>5 класс Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне</p>	

		<p>выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p> <p>Знания о спортивной игре</p>	<p>площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».</p> <p>6 класс Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.</p> <p>7 класс Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».</p> <p>5-7 класс Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. Терминология избранной спортивной игры бадминтон;</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p>
--	--	--	--	--

		<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>5-7 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>5-7 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
--	--	---	--	---

		<p>Олимпиады: странички истории</p> <p>Национальные виды спорта</p>	<p>8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p> <p>Гонки на охотничьих лыжах (история, инвентарь, правила соревнований). Лямпиада в с. Большелуг)</p>	<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<p>Физическая культура (основные понятия)</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p>	<p>8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p>8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>

		<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p> <p>8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p> <p>8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p> <p>8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
--	--	--	--	--

		Совершенствование физических способностей	8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	В процессе уроков	Утренняя гимнастика	8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами 8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности Составляют комплекс упражнений для общей разминки Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		Тренировку начинаем с разминки	8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	
		Повышайте физическую	8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и	

		<p>подготовленность</p> <p>После тренировки</p> <p>Ваш домашний стадион</p>	<p>скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p> <p>8—9 классы Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления</p> <p>8—9 классы Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь</p>	<p>Используют упражнения на расслабление после тренировки</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p>	<p>8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>

		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
Баскетбол	24 часа <i>12 часов-8 кл.</i> <i>12 часов-9 кл.</i>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча 8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и

		<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p>	<p>9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p> <p>8класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9класс Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>8класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9класс Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в</p>	<p>управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Характеризуют технику и тактику</p>
--	--	---	--	---

		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> <p>8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>8класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9класс Совершенствование координационных способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс</p>	<p>выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>
--	--	--	--	---

		<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Совершенствование выносливости</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
--	--	--	--	---

		Овладение организаторскими умениями	<p>задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	
Футбол	<p>18 часов <i>9 часов-8 кл.</i> <i>9 часов-9 кл.</i></p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>8класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>9класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники ведения</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>

		<p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>мяча</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники владения мячом</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p> <p>8—9 классы Совершенствование тактики игры</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p> <p>8класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9класс</p>	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Характеризуют технику и тактику</p>
--	--	---	---	---

		<p>(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о спортивной игре</p>	<p>Совершенствование координационных способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс Совершенствование выносливости</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, ведения мяча; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и</p>	<p>выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p>
--	--	---	--	--

		<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (передача, удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Волейбол	24 часа <i>12 часов-8 кл.</i> <i>12 часов-9 кл.</i>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

		<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых,</p>	<p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p> <p>8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9 класс Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,</p>
--	--	---	--	---

		<p>пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс Совершенствование выносливости</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	<p>варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
--	--	--	---	--

		<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Знания о спортивной игре</p>	<p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p> <p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p> <p>8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами</p>
--	--	---	--	--

		<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (передача и прием, подача и нападающий удар, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Бадминтон	12 часов <i>6 часов-8 кл.</i> <i>6 часов-9 кл.</i>	Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.	<p>8—9 классы Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний</p>	<p>Демонстрировать технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.</p> <p>Выполнять удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения атакующего удара</p>

		<p>Технико-тактические действия в нападении.</p> <p>Тактика одиночной игры.</p> <p>Тактика парной игры.</p>	<p>угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Прием атакующего удара «смеш».</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена;</p>	<p>«смеш».</p> <p>Выполнять прием атакующего удара «смеш».</p> <p>Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Демонстрировать технику приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Демонстрировать чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.</p> <p>Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрировать быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Демонстрировать способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена.</p>
--	--	---	--	--

		<p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>8—9 классы Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. Терминология избранной спортивной игры бадминтон; Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>8-9 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры,</p>	<p>Демонстрировать перемещения игроков на площадке.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию</p>
--	--	---	---	---

			помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Лыжные гонки	48 часов <i>24 часа-8 кл.</i> <i>24 часа-9 кл.</i>	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Передвижения на лыжах Подъемы, спуски, повороты, торможения	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — <i>девушки</i> и 5 км — <i>юноши</i> (на результат). Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников, <i>спортсменов Республики Коми</i> . Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,

		<p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение занятий лыжным спортом.</p> <p>История лыжного спорта.</p> <p>основные правила проведения соревнований.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Экипировка лыжника.</p> <p>Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных видов передвижений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
Гимнастика	<p>36 часов</p> <p><i>18 часов-8 кл.</i></p> <p><i>18 часов-9 кл.</i></p>	Освоение строевых упражнений	<p>8 класс</p> <p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p>9 класс</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

		<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движений</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p>	<p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей</p> <p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p> <p>8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
--	--	---	--	---

		<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>Освоение акробатических упражнений</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и</p>	<p>8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p> <p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p> <p>8—9 классы Совершенствование силовых</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и</p>
--	--	---	---	--

		<p>силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>способностей и силовой выносливости</p> <p>8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> <p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей</p> <p>8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p> <p>8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p> <p>8—9 классы Самостоятельное составление</p>	<p>силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,</p>
--	--	--	--	--

		Овладение организаторскими умениями	простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика	45 часов 24 часов-8 кл. 21 час-9 кл.	Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		Овладение техникой прыжка в длину	8 класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

		<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p>	<p>длину 8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
		<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

		<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p> <p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Упражнения и простейшие программы</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют названные упражнения в</p>
--	--	--	---	--

		<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>
Рефераты и итоговые работы			<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5 КЛАССЕ.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем человека;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать в режиме дня;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.*
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- использовать приобретенные знания и умения успешной сдачи норм ГТО;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- продемонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	6 и выше	4-5	3 и ниже	15 и выше	10-14	8 и ниже
Отжимание в упоре лежа	28 и выше	21	16 и ниже	14 и выше	12	8 и ниже

Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	20 и выше	17	14 и ниже	19 и выше	16	13 и ниже
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	35	30	20	30	20	15
Прыжок в длину с места (см)	195 и выше	160-180	140 и ниже	185 и выше	150-175	130 и ниже
Наклон вперед из положения сидя (см)	9 и выше	5-7	2 и ниже	15 и выше	8-10	4 и ниже
Бег 60 м (с)	10,0 и ниже	10,6	11,2 и выше	10,4 и ниже	10,8	11,4 и выше
Челночный бег 3×10 м (сек)	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,1 и выше
Кросс 1500 м	8.30	9.00	9.20	9.30	9.50	10.10
Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
Метание мяча 150 г (м)	34 и выше	27	20 и ниже	21 и выше	17	14 и ниже
Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
Бег на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
Поднимание ног до угла 90° на гимнастической стенке	-	-	-	10 и выше	7	4 и ниже
Угол в вися на гимнастической стенке (сек)	3 и выше	2	1 и ниже	-	-	-
Бросок мяча в корзину с отскоком от щита из 5 попыток	3	2	1	2	1	-
Передачи мяча в стену на скорость (за 20 сек, 2-3 м)	18	16	12	15	13	9

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 6 КЛАССЕ.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Ученик научится:

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

- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- использовать приобретенные знания и умения успешной сдачи норм ГТО;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	7 и выше	4- 6	3 и ниже	17 и выше	11-15	9 и ниже

Отжимание в упоре лежа	30 и выше	23	18и ниже	15 и выше	13	9и ниже
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	21 и выше	18	15 и ниже	20 и выше	17	14 и ниже
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	40	35	30	35	30	25
Прыжок в длину с места (см)	200 и выше	165-180	145 и ниже	190 и выше	155-175	135 и ниже
Наклон вперед из положения сидя (см)	10 и выше	6-8	2 и ниже	16 и выше	9-11	5 и ниже
Бег 60 м (с)	9,8 и ниже	10,4	11,1 и выше	10,3 и ниже	10,6	11,2 и выше
Челночный бег 3×10 м (сек)	8,3 и ниже	9,0-8,6	9,3 и выше	8,8 и ниже	9,6-9,1	10,0 и выше
Кросс 1500 м	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту с разбега	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 г (м)	36 и выше	29	21 и ниже	23 и выше	18	15 и ниже
Бег на лыжах 2 км	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00
Поднимание ног до угла 90° на гимнастической стенке	-	-	-	10 и выше	7	5 и ниже
Угол в вися на гимнастической стенке (сек)	4 и выше	3	1 и ниже	-	-	-
Бросок мяча в корзину с отскоком от щита из 5 попыток	4	3	2	3	2	1
Бросок мяча в корзину в движении из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Передачи мяча в стену на скорость (за 20 сек, 2-3 м)	20	18	12	18	16	10

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 7 КЛАССЕ.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- 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;
- 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 определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- использовать приобретенные знания и умения успешной сдачи норм ГТО;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	8 и выше	5-6	4 и ниже	19 и выше	12-15	10 и ниже
Отжимание в упоре лежа	33 и выше	25	20 и ниже	17 и выше	15	10 и ниже
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	23 и выше	20	17 и ниже	21 и выше	19	15 и ниже
Поднимание туловища за 1 мин.(кол-во раз)	43	38	33	38	33	28
Прыжок в длину с места (см)	205 и выше	170-190	150 и ниже	200 и выше	160-180	140 и ниже
Наклон вперед из положения сидя (см)	10 и выше	6-8	2 и ниже	18 и выше	10-12	6 и ниже
Бег 60 м (с)	9,4 и ниже	10,2	11,0 и выше	9,8 и ниже	10,4	11,0 и выше
Челночный бег 3×10 м (сек)	8,3 и ниже	9,0-8,6	9,3 и выше	8,7 и ниже	9,5-9,0	10,0 и выше
Кросс 1500 м	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	120	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 г (м)	39 и выше	31	23 и ниже	26 и выше	19	16 и ниже
Бег на лыжах 2 км	13.00	13.30	14.00	13.30	14.00	14.30
Поднимание ног до угла 90° на гимнастической стенке	-	-	-	11 и выше	8	5 и ниже
Угол в упоре на брусьях (сек)	4 и выше	3	1 и ниже	-	-	-
Бросок мяча в корзину с отскоком от щита из 5 попыток	5	4	3	4	3	1
Бросок мяча в корзину в движении из 5 попыток	4	3	2	3	2	1
Передачи мяча в стену на скорость (за 20 сек, 2-3 м)	21	19	14	20	18	13

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 8 КЛАССЕ.

Знания о физической культуре

Ученик 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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

Ученик 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

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения успешной сдачи норм ГТО
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

□ *демонстрировать уровень физической подготовленности:*

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	9 и выше	6-7	2 и ниже	17 и выше	13-15	5 и ниже
Отжимание в упоре лежа	20	17	12	11	8	5
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	24 и выше	21	18 и ниже	22 и выше	20	15 и ниже
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	40	35	30
Прыжок в длину с места (см)	210 и выше	180-195	160 и ниже	200 и выше	160-180	145 и ниже
Наклон вперед из положения сидя (см)	11 и выше	7-9	3 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
Бег 60 м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Челночный бег 3×10 м (сек)	8,0 и ниже	8,7-8,3	9,0 и выше	8,6 и ниже	9,4-9,0	9,9 и выше
Кросс 2000 м	8.10	9.10	10.10	10.15	11.00	11.55
Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту с разбега	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
Поднимание ног до угла 90° на гимнастической стенке	-	-	-	13	10	7
Угол в упоре на брусьях (сек)	6	3	1	-	-	-
Штрафной бросок из 10 попыток	5	4	2	4	3	1
Бросок мяча в корзину в движении из 5 попыток	5	4	3	5	4	2
Передачи мяча в стену на скорость (за 20 сек, 2-3 м)	22	20	16	21	18	15
«Змейка» с ведением мяча 2×15 м. (сек)	8,5	8,8	9,0	9,5	9,7	10,0

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.*

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения (тест)	Юноши			Девушки		
	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	10 и выше	6-9	5 и ниже	21 и выше	13-17	12 и ниже
Отжимание в упоре лежа	22	19	14	12	9	6
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	25 и выше	22	19 и ниже	23 и выше	21	16 и ниже
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	47	43	38	43	38	33
Прыжок в длину с места (см)	210 и выше	180-195	160 и ниже	200 и выше	160-180	145 и ниже
Наклон вперед из положения сидя (см)	11 и выше	7-9	3 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
Бег 60 м (с)	8,4	9,3	10,4	9,5	10,0	10,5
Челночный бег 3×10 м (сек)	8,0 и ниже	8,7-8,3	9,0 и выше	8,6 и ниже	9,4-9,0	9,9 и выше
Кросс 2000 м	7.50	8.10	9.00	9.50	10.10	11.00
Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
Бег на лыжах 3 км	17.00	18.00	19.00	19.00	20.00	21.30
Поднимание ног до угла 90° на гимн. стенке	-	-	-	15	12	10
Угол в упоре на брусьях (сек)	6	4	2	-	-	-
Штрафной бросок из 10 попыток	5	4	2	4	3	1
Бросок мяча в корзину в движении из 10 попыток	7	6	4	6	5	3
Передачи мяча в стену на скорость (за 20 сек, 2-3 м)	25	23	18	22	20	17
«Змейка» с ведением мяча 2×15 м. (сек)	8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
Челночный бег с ведением мяча 3×10 м (сек)	8,0	8,3	8,6	8,4	8,6	9,0
Подача мяча в правую и левую сторону площадки из 5 попыток	4	3	2	3	2	1

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре «Физическая культура. 5—7 классы» /Под редакцией М. Я. Виленского/	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Учебник по физической культуре «Физическая культура. 8-9 классы» В.И.Лях.	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и Художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе»;
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое Высокое	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	Г	
2.5	Перекладина Гимнастическая	Г	
2.6	Брусья гимнастические Параллельные	Г	
2.7	Канат для лазанья	Д	
2.8			
2.9			
2.10			
2.11	Маты гимнастические	Г	
2.12	Мяч набивной	Ф	
2.13	Мяч малый	Ф	
2.14	Скакалка Гимнастическая	К	
2.15	Палка гимнастическая	К	
2.16	Обруч гимнастический	К	
2.17	Силовой тренажер	Д	
2.18	Тренажер «Беговая дорожка»	Г	
	<i>Легкая атлетика</i>		
2.19	Планка для прыжков в Высоту	Д	
2.20	Стойки для прыжков в Высоту	Д	
2.21	Рулетка измерительная 10 м.	Д	
2.22	Номера нагрудные	Г	
	<i>Спортивные игры</i>		

2.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.24	Мячи баскетбольные	Ф	
2.25	Игровая форма с Номерами	Г	
2.26	Стойки волейбольные Универсальные	Д	
2.27	Сетка волейбольная	Д	
2.28	Мячи волейбольные	Ф	
2.29	Ворота для мини-Футбола	Д	
2.30	Мячи футбольные	Ф	
2.31	Насос для накачивания Мячей	Д	
2.32			
3	Средства доврачебной помощи		
3.1	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2			
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и Оборудования		Включает в себя стеллажи, шкаф и стойки для хранения лыж
5	Пришкольная площадка		
5.1	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.2			
5.3			
5.4			
5.5	Лыжная трасса	Д	С небольшими пологими склонами

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. При оценке знаний обучающегося по разделу «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, уметь использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3» получают, когда двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Оценка «2» выставляется, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» выставляется, когда обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, когда имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» выставляется, когда обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретных физических способностей, испытывает затруднения в организации занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» ставится обучающемуся, который не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя.

Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.

Оценка «5» - высокий уровень физической подготовленности.

Оценка «4» - средний уровень физической подготовленности.

Оценка «3» - низкий уровень физической подготовленности. Во-вторых, сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших

сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости, темпы прироста могут быть выше.

5. Самостоятельные письменные работы в форме тестов.

Оценка «5» - 90-100%

Оценка «4» - 70-89%

Оценка «3» - 45-69%

Оценка «2» - 44% и ниже

6. 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

Приложение
к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

Контрольно-измерительные материалы по учебному предмету «Физическая культура»

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по физической культуре

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 работы 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.
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);
 - 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;
2	Практическая часть	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

2 вариант

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

2. Оценивание практической части.

Таблица 6. 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)	-	-	-	14 и выше	8-13	7 и ниже
		17 и выше	13-16	12 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже

	раз)						
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	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:

- А. Древнем Египте,
- Б. Древней Греции;
- В. Древнем Китае;
- Г. Древней Индии

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

- А. каждый год;
- Б. один раз в два года;
- В. один раз в три года;
- Г. один раз в четыре года;

3. Олимпийский девиз – это:

- А. «Быстрее, выше, сильнее»;
- Б. «Сильнее, выше, быстрее»;
- В. «Выше, точнее, быстрее»;
- Г. «Выше, сильнее, дальше».

4. Сколько золотых Олимпийских медалей имеет прославленная лыжница

Р. П. Сметанина?

- А. Две медали;
- Б. Три медали;
- В. Четыре медали;
- Г. 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:

- А. Снижению весоростовых показателей;
- Б. Повышению аппетита;
- В. Переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. привычка к определенным позам;
- Б. слабость мышц;
- В. отсутствие движений во время школьных уроков;

Г. ношение сумки, портфеля на одном плече.

9. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания...

- А. горячей водой;
- Б. теплой водой;
- В. водой, имеющей температуру тела;
- Г. прохладной водой.

10. Что является причиной травматизма при выполнении физических упражнений?

- А. Небрежно проведенная разминка перед занятиями;
- Б. Неправильный инвентарь;
- В. Слабое освещение мест занятий;
- Г. Все вышеперечисленное.

11. Оказывая доврачебную помощь при растяжении необходимо ...

- А. Приложить лед или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку;
- Б. Вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить лед;
- В. 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.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

13. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

- А. на равнине и в гору;
- Б. в гору и под уклон;
- В. под уклон и на равнине;
- Г. с крутой горы и под уклон.

14. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- А. конь
- Б. брусья
- В. перекладина

Г. кольца

15. Игра в баскетбол длится:

А. 4 периода по 10 мин;

Б. 3 периода по 15 мин;

В. 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:

А. Древней Греции;

Б. Древнем Египте;

В. Древнем Китае;

Г. Древней Индии.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

А. каждый год;

Б. один раз в четыре года;

В. один раз в три года;

Г. один раз в два года;

2. Олимпийский девиз – это:

А. «Сильнее, выше, быстрее»;

Б. «Выше, точнее, быстрее»;

В. «Быстрее, выше, сильнее»;

Г. «Выше, сильнее, дальше».

4. Сколько золотых Олимпийских медалей имеет прославленная лыжница

Р. П. Сметанина?

А. Три медали;

Б. Пять медалей;

В. Две медали;

Г. 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?

А. Повышению аппетита;

- Б. Переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;
- В. Снижению весоростовых показателей.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. слабость мышц;
- Б. отсутствие движений во время школьных уроков;
- В. ношение сумки, портфеля на одном плече;
- Г. привычка к определенным позам.

9. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания...

- А. горячей водой;
- Б. прохладной водой;
- В. теплой водой;
- Г. водой, имеющей температуру тела.

10. Что является причиной травматизма при выполнении физических упражнений?

- А. Слабое освещение мест занятий;
- Б. Небрежно проведенная разминка перед занятиями;
- В. Неправильный инвентарь;
- Г. Все вышеперечисленное.

11. Оказывая доврачебную помощь при растяжении необходимо ...

- А. Вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить лед;
- Б. Приложить лед или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку;
- В. 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.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

13. Одновременный бесшагный ход применяется при движении:

- А. под уклон и на равнине;
- Б. в гору и под уклон;

- В. на равнине и в гору;
- Г. с крутой горы и под уклон.

14. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- А. брусья
- Б. перекладина
- В. конь
- Г. кольца

15. Игра в баскетбол длится:

- А. 3 периода по 15 мин;
- Б. 4 периода по 9 мин;
- В. 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 неё.

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.

Результат _____

Оценка _____

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.

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 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.

4. 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 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 %
		Итого	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.

11. 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	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	4	Определять базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать основные физические качества; раскрывать

	физической культуры.		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.	6	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;
2	<i>Практическая часть</i>	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

12. 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

13. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

14. 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.

15. 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: 1балл – 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	Б	4	Г	7	перелом	10	В	13	А
2	В	5	В	8	А	11	Г	14	А
3	Б	6	секундомер	9	Б	12	В	15	1 - В, 2 - А, 3 - Г, 4 - Б.

2 вариант

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

6. Оценивание практической части.

Таблица 6. 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 высокой перекладине (м),	7 и выше	4-6	3 и ниже	-	-	-

	на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	-	-	-	15 и выше	9-14	8 и ниже
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20 и выше	15-19	14 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20 и выше	17-19	16 и ниже	20 и выше	15-19	14 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	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:

- А. в Спарте;
- Б. в Олимпии;
- В. в Афинах;
- Г. в Риме.

2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?

- А. все желающие;
- Б. мужчины и женщины Греции и Рима;
- В. свободнорожденные греки
- Г. знатные особы Греции.

3. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

- А. Олимпийские Игры имели мировую известность;
- Б. в период проведения игр прекращались войны;
- В. игры отличались миролюбивым характером.

Основные понятия физической культуры.

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

- А. ходьбу и бег;
- Б. бег и прыжки;
- В. бег, прыжки и метания;
- Г. ходьбу, бег, прыжки и метания

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

- А. стайерский бег
- Б. марафонский бег
- В. спринтерский бег
- Г. 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:**
- А. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
 - Б. с целью организации рационального режима питания;
 - В. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
 - Г. с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.
9. **Назовите основные причины появления лишнего веса:**
- А. пропуск уроков физической культуры
 - Б. избыточное питание и недостаточная двигательная активность
 - В. избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

Оценка эффективности занятий физической культурой

10. **Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**
- А. техники движений;
 - Б. быстроты реакции;
 - В. координации движений;
 - Г. 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?**
- А. 1 час;
 - Б. 45 мин;
 - В. 30-40 минут;
 - Г. 20-25 минут.

- 12. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?**
- А. найти подходящее место и напарника;
 - Б. учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
 - В. проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

- 13. К основным приемам игры в волейбол относятся...**
- А. Стойки и перемещения, передача мяча, прием мяча, нападающий удар, подача
 - Б. Стойки и перемещения, передача мяча, бросок, нападающий удар
 - В. Стойки и перемещения, передача мяча, выбивание, повороты
 - Г. Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками, подача, гребок

- 14. Самый распространенный лыжный ход:**

- А. попеременный двухшажный
- Б. попеременный четырехшажный
- В. 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:**
- А. в Олимпии;
 - Б. в Афинах;
 - В. в Спарте;
 - Г. в Риме.
- 2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх?**
- А. все желающие;
 - Б. свободнорожденные греки

- В. мужчины и женщины Греции и Рима;
- Г. знатные особы Греции.

3. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

- А. в период проведения игр прекращались войны;
- Б. Олимпийские Игры имели мировую известность;
- В. игры отличались миролюбивым характером.

Основные понятия физической культуры.

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

- А. бег и прыжки;
- Б. ходьбу, бег, прыжки и метания;
- В. ходьбу и бег;
- Г. бег, прыжки и метания.

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

- А. марафонский бег
- Б. бег трусцой
- В. стайерский бег
- Г. 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?

- А. с целью организации рационального режима питания;
- Б. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- В. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- Г. с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

9. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- А. пропуск уроков физической культуры;
- Б. избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы;
- В. избыточное питание и недостаточная двигательная активность.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

- А. техники движений;
- Б. скоростной силы;

- В. быстроты реакции;
- Г. 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?

- А. 20-25 минут;
- Б. 30-40 минут;
- В. 45 мин;
- Г. 1 час.

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

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

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

- А. Стойки и перемещения, передача мяча, бросок, нападающий удар;
- Б. Стойки и перемещения, передача мяча, выбивание, повороты;
- В. Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками, подача, гребок;
- Г. Стойки и перемещения, передача мяча, прием мяча, нападающий удар, подача.

14. Самый распространенный лыжный ход:

- А. попеременный четырехшажный
- Б. попеременный двухшажный
- В. 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. 6
2. Футбол	Б. 5
3. Гандбол	В. 12
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.

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 _____

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 _____

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);
- 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	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	5	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;

	занятий физической культурой.		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;
2	Практическая часть	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

2 вариант

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

2. 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	8 и выше	4-7	3 и ниже	-	-	-

	перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	-	-	-	16 и выше	9-15	8 и ниже
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23 и выше	17-22	16 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	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.

3. 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

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 7 классе.

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		История физической культуры
	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

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

1 вариант

История физической культуры

- 1. Назови страну – родину олимпийского движения?**
- 2. Кто принимает участие в Параолимпийских играх?**
 - А. Только мужчины;
 - Б. Инвалиды;
 - В. Только женщины;
 - Г. Все желающие.
- 3. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**
 - А. 1972 г. в Мюнхене;
 - Б. 1980 г. в Москве;
 - В. 1976 г. в Монреале.
- 4. В каком виде спорта первым из жителей Республики Коми стал Олимпийским чемпионом Бажуков Николай (Инсбрук, 1976 год)?**
 - А. биатлон
 - Б. лыжные гонки
 - В. хоккей
 - Г. сноуборд
- 5. Какова протяженность беговой дистанции (один стадий) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**
 - А. 192 м 27;
 - Б. 190 м 40 см;
 - В. 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:**
 - А. выполнение упражнений;
 - Б. часть общей культуры человека;
 - В. учебный предмет в школе.
- 8. Как расшифровывается ГТО?**

9. Под закаливанием понимается ...

- А. использование солнца, воздуха и воды;
- Б. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- В. купание в холодной воде и хождение босиком;
- Г. приспособление организма к воздействиям внешней среды.

10. Стайер – это:

- А. бегун на длинные дистанции;
- Б. прыгун в высоту с шестом
- В. бегун на короткие дистанции;
- Г. прыгун тройным прыжком;

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

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

- А. соскок
- Б. выкрут
- В. прыжок
- Г. 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 :

- А. природных физических свойств человека
- Б. морально-волевых качеств людей
- В. техники двигательных действий

15. Правильное дыхание характеризуется ...

- А. Вдохом через нос и выдохом через рот;
- Б. Более продолжительным вдохом;
- В. Более продолжительным выдохом;
- Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Оценка эффективности занятий физической культурой

16. На какой части тела нельзя измерить пульс?

- А. на шее;
- Б. на запястье;

- В. на животе;
- Г. 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?

- А. результат засчитывается;
- Б. попытка засчитывается, а результат нет;
- В. спортсмен снимается с соревнований;
- Г. разрешается дополнительный бросок.

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

- А. неограниченное количество касаний
- Б. 5 касания
- В. 4 касания
- Г. 3 касания

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

- А. за три очка
- Б. за два очка;
- В. за одно очко.

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

- А. Обеспечивает лучшее скольжение;
- Б. Обеспечивает прямолинейное движение лыж;
- В. 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?

- А. Только женщины;
- Б. Только мужчины;
- В. Инвалиды;
- Г. Все желающие.

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

- А. 1972 г. в Мюнхене;
- Б. 1976 г. в Монреале;
- В. 1980 г. в Москве.

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

- А. сноуборд
- Б. хоккей
- В. биатлон
- Г. лыжные гонки

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

- А. 164 м 31 см;
- Б. 190 м 40 см;
- В. 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:

- А. учебный предмет в школе;
- Б. выполнение упражнений;
- В. часть общей культуры человека

8. Как расшифровывается ГТО?

9. Под закаливанием понимается ...

- А. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- Б. использование солнца, воздуха и воды;
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- Г. купание в холодной воде и хождение босиком.

10. Стайер – это:

- А. бегун на короткие дистанции;
- Б. бегун на длинные дистанции;
- В. прыгун тройным прыжком;
- Г. 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)...

- А. перелет
- Б. прыжок
- В. выкрут
- Г. 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 :

- А. морально-волевых качеств людей
- Б. природных физических свойств человека
- В. техники двигательных действий

15. Правильное дыхание характеризуется ...

- А. Более продолжительным вдохом;
- Б. Более продолжительным выдохом;
- В. Вдохом через нос и выдохом через рот;
- Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Оценка эффективности занятий физической культурой

16. На какой части тела нельзя измерить пульс?

- А. на запястье;
- Б. на животе;
- В. на шее;
- Г. 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?

- А. разрешается дополнительный бросок;
- Б. результат засчитывается;
- В. попытка засчитывается, а результат нет;
- Г. спортсмен снимается с соревнований.

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

- А. 3 касания
- Б. 4 касания
- В. 5 касания
- Г. неограниченное количество касаний

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

- А. за одно очко;
- Б. за два очка;
- В. за три очка

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

- А. Служит для облегчения лыж;
- Б. Обеспечивает лучшее скольжение;
- В. Обеспечивает прямолинейное движение 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.

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 неё.

Результат _____

Оценка _____

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

Спецификация

1. 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.

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 спортивную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 27,5 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);
- 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 %

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.	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	2	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе

	физической культурой		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;
2	Практическая часть	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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	1,2,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,20.	16
Повышенный	3,4,11,19,21.	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 27,5 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	Б	5	В	9	осанка	13	В	17	В
2	Г	6	А	10	сила	14	В	18	А
3	1 – В, 2 – А, 3 – Б	7	А	11	В	15	Б	19	пенальти
4	В	8	Б	12	А	16	Б	20	1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б

2 вариант

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

6. 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	8,9-10,4	10,5 и	9,7 и	9,8-10,6	10,7 и

		ниже		выше	ниже		выше
2	подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	9 и выше	5-8	4 и ниже	-	-	-
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	17 и выше	10-16	9 и ниже
		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

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 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

**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?

- А. 836 г. до н.э.;
- Б. 776 г. до н.э.;
- В. 684 г. до н.э.;
- Г. 595 г. до н.э.

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

- А. денежное вознаграждение;
- Б. медаль;
- В. кубок;
- Г. 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. олимпионик

4. основополагающие принципы олимпийского движения изложены ...

- А. в положении об Олимпийской солидарности;
- Б. в олимпийской клятве;
- В. в Олимпийской хартии;
- Г. в официальных разъяснениях МОК.

Основные понятия физической культуры.

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

- А. упор;
- Б. захват;
- В. хват;
- Г. прихват.

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

- А. «колесо»;
- Б. сальто;
- В. рондат;
- Г. перекат.

7. Временное снижение работоспособности принято называть...

- А. утомление

- Б. усталость
- В. сонливость
- Г. депрессия

8. Основными источниками энергии для организма являются:

- А. Белки и витамины;
- Б. Углеводы и жиры;
- В. 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 ...

- А. экологических факторов;
- Б. наследственности;
- В. образа жизни;
- Г. регулярного посещения врачей.

Оценка эффективности занятий физической культурой

12. Дневник самоконтроля нужно вести для:

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

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

- А. Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 мин.
- Б. Количество дыхательных движений за 1 мин.
- В. Количеством воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха;
- Г. Количество воздуха, которое вдыхает человек за свою жизнь.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

- А. сильное выталкивание ногами;
- Б. разноименная работа рук;
- В. быстрое выпрямление туловища.

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

- А. правой рукой;
- Б. левой рукой;
- В. любой рукой;
- Г. двумя руками

16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- А. чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- Б. ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- В. ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой;
- Г. 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:

- А. рук
- Б. ног
- В. туловища
- Г. 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?

- А. 595 г. до н.э.;
- Б. 684 г. до н.э.;
- В. 776 г. до н.э.;
- Г. 836 г. до н.э.

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

- А. медаль;
- Б. кубок;
- В. венок из ветвей оливкового дерева;
- Г. 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 ...

- А. в официальных разъяснениях МОК;
- Б. в Олимпийской хартии;
- В. в олимпийской клятве;
- Г. в положении об Олимпийской солидарности.

Основные понятия физической культуры.

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

- А. захват;
- Б. хват;
- В. упор;
- Г. прихват.

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

- А. рондат;
- Б. «колесо»;
- В. сальто;
- Г. перекат.

7. Временное снижение работоспособности принято называть...

- А. депрессия
- Б. сонливость
- В. утомление
- Г. усталость

8. Основными источниками энергии для организма являются:

- А. Белки и жиры.
- Б. Белки и витамины;
- В. 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 ...

- А. образа жизни;
- Б. экологических факторов;
- В. наследственности;
- Г. регулярного посещения врачей.

Оценка эффективности занятий физической культурой

12. Дневник самоконтроля нужно вести для:

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

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

- А. Количеством воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха;
- Б. Количество воздуха, которое выдыхается человеком за 1 мин.
- В. Количество дыхательных движений за 1 мин.
- Г. Количество воздуха, которое вдыхает человек за свою жизнь.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

- А. разноименная работа рук;
- Б. быстрое выпрямление туловища;
- В. сильное выталкивание ногами.

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

- А. двумя руками;
- Б. любой рукой;
- В. правой рукой;
- Г. левой рукой.

16. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- А. ведение мяча дальше по отношению к сопернику рукой;
- Б. ведение мяча ближе по отношению к сопернику рукой;
- В. чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- Г. 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:

- А. туловища
- Б. ног
- В. рук
- Г. 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	

16. 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 _____

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

Спецификация

1. 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.

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.

3. 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.

4. 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)

- 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	19	19	56 %
		в открытой форме	4	8	23 %
		на соответствие	2	4	12 %
		описание игры	1	3	9 %
	Итого		26	34	100 %

4. 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.

11. 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	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 часть	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

12. 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	4,5,6,7, 8,9,10,11,12,13,15,16,17,18,19,20,21,22,23,25.	20
Повышенный	1,2,3,14,24,26.	6

13. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

14. 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.

15. 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.

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

2 вариант

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

10. 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 упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	18 и выше	10-17	9 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	30 и выше	21-29	20 и ниже	17 и выше	8-16	7 и ниже
		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.

11. 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

12. 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.

№	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

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

1 вариант

История физической культуры

1. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- Б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- В) синоним 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) перекат
- 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.

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) 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 начнет 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 ход
- В) попеременный двухшажный 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 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) 18x 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	

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_____