

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ и НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
Управление образования и архивов Администрации  
Муниципального образования  
"Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"  
МБОУ "Тыловайская СОШ"

Рассмотрена на заседании  
школьного методического  
объединения

№ \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
Руководитель ШМО: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 14  
от «28» августа 2023г.

Утверждена

приказом №71  
от «31» августа 2023г.

Директор МБОУ  
«Тыловайская СОШ»

\_\_\_\_\_/Н.Л.Коробова/

Печать

протокол

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета (курса) «Физическая культура»  
для уровня основного общего образования  
класс (параллель) 5-9 класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» МБОУ ТСОШ разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 01.09.2021).
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Примерной основной образовательной программы ООО.
- Основной общеобразовательной программы ООО МБОУ «Тыловайская СОШ».
- Учебного плана МБОУ ТСОШ.
- Примерной рабочей программы по физической культуре для 5–9-х классов.
- Положения о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) МБОУ ТСОШ.
- УМК «Физическая культура 5-7 классы». М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – М. : Просвещение, 2018.,
- УМК «Физическая культура 8-9 классов»; учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

Данная рабочая программа разработана на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания МБОУ ТСОШ.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые

дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, уроки- квесты.

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской проектной деятельности школьников в рамках реализации ими проектных задач (2 – 6 классы), групповых (7 – 8 классы) и индивидуальных (9 классы) проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык решения проблемы, в результате самостоятельных и коллективных действий, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется разделами, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Разделы включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Данные разделы в своём предметном содержании ориентируются на

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

Вариативные разделы объединены в рабочей программе разделом «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных разделов является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

#### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся:

УМК «Физическая культура 5-7 классы»; учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – М.: Просвещение, 2018.,

УМК «Физическая культура 8-9 классов»; учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

#### «Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения

на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

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

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

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

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки, технических действий спортивных игр.

Раздел «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Раздел «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Раздел «Лёгкая атлетика». Высокий старт с последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель..

Раздел «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным и бесшажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Раздел «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Раздел «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Раздел «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Раздел «Лыжная подготовка». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, одношажным, двухшажным ходом. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Раздел «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения с пассивным сопротивлением игрока, штрафной бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки, технических действий спортивных игр.

Раздел «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 8 КЛАСС

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

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

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

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего и зрительного утомления.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Раздел «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Раздел «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки, технических действий спортивных игр.

Раздел «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

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

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

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

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

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Раздел «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

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

движений.

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

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

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### **Специальная физическая подготовка.**

Раздел «Гимнастика».

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

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

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

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

Раздел «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Раздел «Лыжная подготовка». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

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

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в

максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Общие требования к личностным результатам на уровне ООО:**

- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально значимые качества личности;
- активное участие в социально значимой деятельности.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура»:  
Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Общие требования к метапредметным результатам на уровне ООО:**

- универсальные познавательные учебные действия: базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией;
- универсальные коммуникативные действия: общение, совместная деятельность, презентация;
- универсальные регулятивные действия: саморегуляция, самоконтроль.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура»:

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Общие требования к предметным результатам для уровня основного общего образования:**

- освоение учениками научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области;
- предпосылки научного типа мышления;
- виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

#### **Предметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура»:**

##### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и

анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс упражнений, включающий ходьбу, прыжки, спрыгивания и запрыгивания с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической

- культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
  - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
  - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
  - составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
  - составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
  - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
  - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
  - выполнять повороты кувырком, маятником;
  - выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
  - совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Тематическое планирование  
5 класса**

№ п/п	Тема/раздел(модуль)	Количес тво часов, отводим ых на освоени е темы	Электронные учебно- методические материалы
<i>Легкая атлетика. Футбол (мини-футбол) 11 часа</i>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике № 9. Высокий старт.	1	<a href="#">Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Высокий старт с опорой на одну руку. КДП.	1	<a href="#">Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Бег 60 м.(учет)	1	<a href="#">Урок 26. лёгкая атлетика. бег - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	<b>Инструктаж по т. б. на уроках спорт. игр футбол ИОТ № 8, 6.</b> История возникновения футбола, правила игры.	1	
5	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег.(учет)	1	<a href="#">Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Прыжки в длину с разбега. Элементы футбола.	1	<a href="#">Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура</a>

			<a href="http://resh.edu.ru">- 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Прыжок в длину с разбега (учет). Жонглирование.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 27. лёгкая атлетика. прыжковые упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Жонглирование, передачи мяча.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Элементы футбола.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. (учет)	1	<a href="http://resh.edu.ru">Урок 28. лёгкая атлетика. упражнения в метании малого мяча - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Бег 1500 м.(учет) Подвижные игры с элементами футбола	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов 1</b>			

12 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ИОТ № 1; 8; 6. Стойки и передвижения игрока.	1	<a href="#">Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13 (2)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча от груди	1	
14 (3)	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы.	1	
15 (4)	Ведение мяча на месте и в движении.(учет)	1	
16 (5)	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении.	1	
17 (6)	Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1	
18(7)	Сочетание приемов: ведение - остановка – бросок. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1	
19 (8)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	
20 (9)	Бросок одной рукой от плеча на месте.(учет) Учебная игра 3х3.	1	
21 (10)	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1	
22 (11)	Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра.(учет)	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.</b>			
23 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ № 7. Строевые упражнения.	1	<a href="#">Урок 22. гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24 (2)	Перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Лазание.	1	
25(3)	2-3 кувырка назад,вперед слитно (учет).	1	

26 (4)	Акробатическая комбинация .	1	<a href="#">Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27(5)	Акробатическая комбинация (учет).	1	
28 (6)	Упражнение на равновесие. Висы на перекладине.	1	
29(7)	Упражнение на равновесие. Висы и упоры на брусьях . Висы на перекладине. (учет)	1	
30 (8)	Равновесие – комбинация (д- учет.) Висы и упоры (м.) Контрольный тест № 1.	1	<a href="#">Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31 (9)	Комбинация на брусьях (учет – м.д.)	1	
32 (10)	Лазанье по канату. Комбинация на брусьях ( учет –д.)	1	
33 (11)	Опорный прыжок. Лазанье по канату.	1	<a href="#">Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34(12)	Опорный прыжок (учет)	1	
<b>Лыжная подготовка 13 часов.</b>			
35 (1)	Инструктаж по Т. Б. на уроках по лыжной подготовке ИОТ №2 Подбор лыжного инвентаря.	1	<a href="#">Урок 30. лыжный спорт в россии - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36 (2)	Техника передвижения на лыжах.	1	<a href="#">Урок 29. лыжные</a>

	Повороты на месте махом.		<a href="#">гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37 (3)	Попеременный двухшажный ход. Первая помощь при обморожениях.	1	<a href="#">Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38 (4)	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
39 (5)	Одновременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход .	1	
40(6)	Одновременные хода (учет).	1	
41 (7)	Подъемы и спуски с гор. Повороты в движении.	1	<a href="#">Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42( 8)	Торможения. Повороты в движении.	1	<a href="#">Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43 (9)	Подъем «елочкой» в гору (учет).	1	<a href="#">Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44 (10)	Торможение и повороты «плугом» (учет).	1	
45(11)	Лыжные гонки 1км.(учет)	1	<a href="#">Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46 (12)	Игры и эстафеты на учебном склоне	1	
47 (13)	Игры и эстафеты на учебном склоне.	1	
<b>Спортивные игры (волейбол) 11 часов.</b>			

48 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр ИОТ № 8. Стойка и передвижения игрока	1	<a href="#">Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49 (2)	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Первая помощь при травмах.	1	
50 (3)	Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой и после передачи вперед.	1	
51 (4)	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Основы олимпийских знаний.	1	
52 (5)	Передачи мяча двумя руками сверху (учет).	1	
53 (6)	Прием мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1	
54 (7)	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	
55 (8)	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками (учет)	1	
56(9)	Пионербол с применением нижней прямой подачи.	1	
57 (10)	Нижняя прямая подача (учет) Волейбол по упрощенным правилам. (учет)	1	
58 (11)	Волейбол по упрощенным правилам. Контрольный тест № 2.	1	
<b>Легкая атлетика. Спортивные игры (футбол) 10 часов.</b>			
59 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а ИОТ №9. Высокий старт.КДП	1	
60 (2)	Шестиминутный бег.(учет) Основы олимпийских знаний.	1	
61(3)	<b>Инструктаж по Т.Б. на уроках футбола ИОТ № 8, 6.</b> История возникновения футбола.	1	<a href="#">Урок 33. спортивные игры. футбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62 (4)	Бег 60 м. (учет) Прыжок в длину с разбега. Элементы футбола.	1	
63 (5)	Прыжок в длину с разбега. Удары, остановки, ведение мяча.	1	

64 (6)	Прыжок в длину с разбега. (учет) Метание малого мяча с разбега.	1	
65 (7)	Передачи мяча с 3 метров с отскоком от стены. Метание мяча с разбега	1	
66 (8)	Жонглирование мячом. Метание малого мяча. (учет)	1	
67 (9)	Бег 1500 м. (учет)	1	
68(14)	Подвижные игры с элементами футбола. Русская лапта.	1	

#### 4. Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся

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

##### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

##### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, опорных прыжках, упражнениях на перекладине и брусьях, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 5 класса**

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 1500 м	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
3	Бег 2000 м	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину с разбега , см	340	300	260	300	260	220
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	34	27	20	21	17	14
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	15	10	8
9	Бег на лыжах 1 км., мин, с	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
10	Бег на лыжах 2 км., мин, с	Без учёта времени					
11	Шестиминутный бег, м	1300	1000	900	1100	850	700
12	Прыжок в длину с места, см	200	165	145	190	155	135
13	Челночный бег 3x10м, с	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
14	Бег 30 м, с	4,9	5,4	6,0	5,0	5,4	6,2

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодю, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %

## **Контрольная работа № 1**

**5 класс**

### **Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

***Желаем успеха!***

## **Контрольная работа № 1**

**5 класс**

### **1. Осанка - это:**

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

### **2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?**

- а) рациональное питание;
- б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;

- в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
- г) все ответы правильны.

**3. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) Портфель одет на одно плечо;
- б) Портфель находится равномерно на двух плеча;
- в) Портфель находится в одной руке.

**4. Во время выполнения прыжков приземляться только на :**

- а) носки;
- б) согнутые ноги;
- в) на всю стопу.

**5. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

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

- а) низкий старт
- б) средний старт
- в) высокий старт

**7. Какое физическое качество наиболее важно для бегуна на длинные дистанции?**

- а) сила
- б) быстрота
- в) гибкость
- г) выносливость
- д) ловкость

**8. Можно ли пересекать бегуну дорожку при беге на 100 м?**

- а) можно
- б) нельзя

- в) можно для опережения соперника
- г) можно по решению судьи на старте

**9. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?**

- а) поворот переступанием вокруг пяток лыж
- б) поворот переступанием вокруг носков лыж
- в) поворот боком

**10. Что означает слово "аут"?**

- а) ведение мяча ногой
- б) удар головой
- в) выход мяча за пределы поля

**11. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?**

- а) дистанция
- б) интервал
- в) промежуток

**12. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре баскетбол?**

- а) 8 игроков
- б) 6 игроков
- в) 5 игроков
- г) 10 игроков

**13. Что такое "фол"?**

- а) перерыв в игре
- б) персональное замечание игроку или тренеру
- в) заброшенный мяч с игры

г) заброшенный мяч со штрафного броска

**14. Чтобы быть здоровым, обязательно надо...**

а) правильно питаться

б) заниматься физическими упражнениями

в) высыпаться

г) все ответы верные

**Ответы контрольной № 1**

**Критерии оценивания к тесту № 1**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (12 – 14)
Повышенный	4	75-94 % (10 – 11)
Базовый	3	51-74 % (8 - 9)
Пониженный	2	0-50 % (7 и менее баллов)

2 –г

3 –б

4 –б

5 –в

6 –а

7 –г

8 –б

9 –в

10 –в

11 –а

12 –г

13 –б

14 –г

## **Контрольная работа № 2**

**5 класс**

### **Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят с **выбором одного правильного ответа**. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует

смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

***Желаем успеха!***

## **Контрольная работа № 2**

**5 класс**

**1. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?**

- а) чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней
- б) заставляет мама

**2 Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а) — Рим;

- б) — Китай;
- в) — Греция;
- г) — Египет.

**3. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а) — 5 лет;
- б) — 4 года;
- в) — 2 года;
- г) — 3 года.

**4. Рациональное питание обеспечивает:**

- а) — правильный рост и формирование организма;
- б) — сохранение здоровья;
- в) — высокую работоспособность и продление жизни;
- г) — все перечисленное.

**5. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

- а) — учителя, проводящего урок;
- б) — классного руководителя;
- в) — своих сверстников по классу;
- г) — школьного врача.

**6. Бег на дальние дистанции относится к:**

- а) — легкой атлетике;
- б) — спортивным играм;
- в) — гимнастике

**7. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а) — пять принципов олимпийского движения;
- б) — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) — союз континентов

**8. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?**

- а) 2;

б) 3;

в) 4.

**9. Сколько зон на волейбольной площадке ты знаешь?**

а) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

**10. Переход игроков на площадке выполняется**

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

в) в любом порядке.

**11. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:**

а) стойка лыжника

б) лыжный шаг

в) отталкивание палками

г) скольжение

д) торможение

**12. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?**

а) наискось

б) зигзагом

в) кругом

**13. При какой температуре воздуха можно проводить занятия на лыжах в 5 классе?**

а) до  $-15^{\circ}\text{C}$

б) до  $-20^{\circ}\text{C}$

в) до  $-25^{\circ}\text{C}$

**14. Можно ли вратарю играть руками? (футбол)**

а) можно

б) нельзя

в) можно только в штрафной площадке

**15. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?**

а) одну подачу

б) две подачи

в) неограниченное количество

г) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

**16. Укажите правильный способ первой помощи при обморожении:**

а) растереть пострадавшее место теплой рукой

б) растереть пострадавшее место снегом

в) приложить горячую грелку

г) приложить холодный компресс

**Ответы контрольной работы № 2**

**Критерии оценивания к тесту № 2**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (14 – 16)
Повышенный	4	75-94 % (11 – 13)
Базовый	3	51-74 % (9 - 10)
Пониженный	2	0-50 % (8 и менее баллов)

1 - а

2 – в

**3 - б**

**4 - г**

**5 - а**

**6 - а**

**7 - в**

**8 - б**

**9 - в**

**10 - а**

**11 - а**

**12 - а**

**13 - а**

**14 - в**

**15 - г**

**16 - а**

**Тематическое планирование  
6 класса**

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы
<i>Легкая атлетика .Спортивные игры (футбол) 11 часов</i>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. История физической культуры.	1	
2	Высокий старт. Низкий старт и стартовый разгон.К.Д.П. Закаливание.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/</a>
3	<b>Инструктаж по ТБ на уроках футбола ИОТ № 8, 6.</b> Низкий старт и стартовый разгон.	1	
4	Бег 60 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
5	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Элементы футбола.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/</a>
6	6 – минутный бег (учет). Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/</a>
7	Метание малого мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Учебная игра футбол.	1	
8	Прыжки в длину с разбега (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
9	Бег 1500 метров (учет). Подвижные игры.	1	
10	Ведение мяча. Эстафетный бег. Учебная игра футбол.	1	
11	Эстафетный бег и правила соревнований. Ведение мяча.	1	

<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов</b>			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ № 1, 8, 6. Стойки и передвижения игрока.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/</a>
13	Ведение мяча в средней стойке на месте. Передачи мяча.	1	
14	Передача мяча одной рукой от плеча на месте (учет). Ведение мяча в низкой и в высокой стойке.	1	
15	Ведение мяча шагом и бегом. Передачи мяча в парах, в тройках.	1	
16	Ведение мяча (учет). Броски мяча с места.	1	
17	Остановка в два шага. Передачи мяча в движении.	1	
18	Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.	1	
19	Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.	1	
20	Передача мяча двумя руками над головой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Комбинация из технических элементов	1	
21	Передачи мяча в тройках в движении. Комбинация из технических элементов(учет) Броски мяча после ведения.	1	
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12 часов</b>			

23	Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики ИОТ №7. Кувьрки вперед, назад.	1	
24	Страховка и самостраховка на снарядах. 2 – 3 кувьрка вперед слитно.	1	
25	2 – 3 кувьрка вперед и назад слитно. Основы олимпийских знаний	1	
26	2 – 3 кувьрка вперед и назад слитно (учет). Мост, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/</a>
27	Акробатическая комбинация (учет). Висы и упоры.	1	
28	Комбинация на брусьях и перекладине. Упражнения на бревне.	1	
29	Комбинация на брусьях и перекладине (учет) (м.) Упражнения на бревне.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/</a>
30	Упражнения на бревне (учет). Опорный прыжок.	1	
31	Опорный прыжок. Комбинация на брусьях (учет) (Д)	1	
32	Опорный прыжок. Контрольный тест № 1.	1	
33	Опорный прыжок (учет). Лазание по канату.	1	
34	Лазание по канату. Круговая тренировка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/</a>
<b>Лыжная подготовка 13 часов.</b>			

35	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки ИОТ № 2. Основы ЗОЖ.	1	
36	Техника лыжных ходов. Правила соревнований.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
37	Попеременный двухшажный ход.	1	
38	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
39	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1 км. (учет).	1	
40	Одновременный двухшажный ход (учет). Одновременный бесшажный ход.	1	
41	Одновременный бесшажный ход (учет).	1	
42	Лыжные гонки на 2 км. (учет). Подъем в гору скользящим шагом.	1	
43	Подъем в гору скользящим шагом (учет). Спуски со склонов в основной стойке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/</a>
44	Спуски со склонов в основной стойке (учет).	1	
45	Повороты плугом на спуске.	1	
46	Поворот плугом на спуске (учет).	1	
47	Лыжные гонки на 2 км. (учет). Игры и эстафеты.	1	
<b>Спортивные игры (волейбол) 11 часов.</b>			
48	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола ИОТ № 1,8,6. Стойки и передвижения игроков.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a>
49	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу	1	
50	Передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1	
51	Передачи мяча двумя руками сверху (учет). Основы олимпийских знаний.	1	

52	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
53	Прием мяча снизу. Правила соревнований по волейболу.	1	
54	Нижняя прямая подача (учет). Передачи над собой.	1	
55	Передачи мяча через сетку. Нападающий удар.	1	
56	Передачи мяча через сетку (учет). Нападающий удар.	1	
57	Игра в 3 паса. Учебная игра (учет).	1	
58	Игра в 3 паса. Контрольный тест № 2.	1	
<b>Легкая атлетика. Спортивные игры (футбол) 10 часов.</b>			
59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики ИОТ № 9. Правила соревнований.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/</a>
60	Высокий старт. КДП.	1	
61	<b>Инструктаж по ТБ на уроках футбола ИОТ № 8, 6.</b> Низкий старт и стартовый разгон.	1	
62	Бег 60 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
63	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Остановка, ведение мяча.	1	

64	6 – минутный бег (учет). Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	
65	Метание малого мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Учебная игра футбол.	1	
66	Прыжки в длину с разбега (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
67	Бег 1500 метров (учет). Подвижные игры с элементами футбола.	1	
68	Эстафетный бег и правила соревнований. Ведение мяча.	1	

#### 4. Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся

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

##### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

##### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, опорных прыжках, упражнениях на перекладине и брусьях, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 6 класса

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500 м, мин., с	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3	Бег 2000 м, мин., с	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	36	29	21	23	18	15
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	17	14	9
9	Бег на лыжах 2 км., мин., с	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
10	Бег на лыжах 3 км., мин., с	Без учёта времени					
11	Шестиминутный бег, м	1350	1100	950	1150	900	750
12	Прыжки в длину с места, см	200	165	145	190	155	135
13	Челночный бег, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
14	Бег 30 м, с	4,9	5,8	6,0	5,0	6,0	6,2

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодью, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню

		подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %

**Контрольная работа №1  
6 класс**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 2 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей цифры в бланке заданий: «1», «2», «3» или «4».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления на правильный ответ допускаются.

*Желаем успеха!*

## Контрольная работа №1 6 класс

### 1. От чего зависит состояние осанки человека?

1. от питания

2. от положения тела при различной работе
3. от состояния погоды
4. от режима дня

**2. Для того чтобы сон был полноценным, необходимо соблюдать определённые правила. Что не следует делать перед сном?**

1. ужинать
2. проветривать комнату
3. совершать прогулку

**3. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?**

1. полезно, постоянно, прекрасно;
2. постоянно, постепенно, переносимо;
3. повторимо, постепенно, правильно;
4. просто, переносимо, понемногу.

**4. Отметь числа, под которыми записаны физические упражнения, способствующие переходу от сна к бодрствованию?**

1. потягивания, ходьба, повороты в стороны;
2. однимание ног в висе на перекладине, выпады, беговые упражнения с ускорением;
3. подтягивание на перекладине, прыжки на возвышенность.

**5. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО?**

1. 5
2. 7
3. 9
4. 11

**6. Закончи определение:**

Вид гимнастики под музыку с использованием различных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом и без предметов – это ... .

1. художественная гимнастика;
2. спортивная гимнастика;
3. атлетическая гимнастика.

**7. Прочитай текст. О чём идёт речь?**

Персональный, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Это несоблюдение правил, вызванных персональным контактом или неспортивным поведением во время игры.

1. фол
2. толчок
3. удаление
4. аут

**8. Какое физическое качество является специальным для баскетболистов?**

1. прыгучесть
2. гибкость
3. общая выносливость
4. статическая сила

**9. Выбери пункты, соответствующие основным фазам техники метания.**

1. Разбег, бросок
2. Отталкивание, полёт
3. Приземление, торможение

**10. Занятия какими видами физкультурно-спортивной деятельности способствуют формированию правильной осанки?**

1. Гимнастика
2. баскетбол
3. футбол

**11. Три очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину...**

1. из зоны нападения;
2. из зоны защиты;
3. с любой точки площадки;
4. за трёхочковой линией.

**12. Как определить индивидуальную длину скакалки для прыжков?**

1. измерить рост;
2. встать ногами на середину скакалки и отвести руки в стороны, повернув кисти вверх;
3. растянуть скакалку перед грудью;
4. длина не имеет значения.

**13. Какие варианты относятся к волейболу?**

1. регби

2. крокет
3. пионербол
4. снайперы

**14. Какие внешние признаки характеризуют очень большую физическую нагрузку у занимающихся?**

---

---

---

**15. Для определения гибкости школьников, учитель физической культуры использует норматив**

1. подтягивание на перекладине
2. бег 30 метров
3. наклон вперед из положения сидя на полу
4. бег на 100 метров

**16. Первый президент МОК.**

1. Деметриус Викелас
2. Пьер де Кубертен
3. Спирос Луис
4. Джеймс Конноли

**Ответы к контрольной работе №1  
6 класс**

**Критерии оценивания к тесту № 1**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

Высокий	5	95-100 %	(14 – 16)
Повышенный	4	75-94 %	(11 – 13)
Базовый	3	51-74 %	(9 - 10)
Пониженный	2	0-50 %	(8 и менее баллов)

1 – 2

2 – 1

3 – 2

4 – 1

5 – 4

6 – 1

7 – 1

8 – 1

9 – 1

10 – 1

11 – 4

12 – 2

13 – 3

14 – неравномерное покраснение или бледность кожи, дыхание поверхностное, неритмичное, движения вялые, координация нарушена, внимание рассеянное, жалобы на головокружение, тошноту...

15 – 3

16 - 1

## Контрольная работа №2

6 класс

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**III. Заданий на установление правильной последовательности действий.**  
Правильно установленная последовательность оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

***Желаем успеха!***

**Контрольная работа №2  
6 класс**

**1. Гигиеническая гимнастика ...**

- а) проводится утром до завтрака;
- б) проводится спустя 2-3 часа после начала работы;
- в) проводится спустя 2-3 часа после обеда;
- г) может проводиться в любое время.

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

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

**3. Два очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину...**

- а) из зоны нападения;
- б) из зоны защиты;
- в) с любой точки площадки;
- г) внутри трёхочковой линии.

**4. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...**

- а) витамина «А»;
- б) витамин «В1»;
- в) витамин «С»;
- г) витамин «Д».

**5. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть**

- а) гимнастикой;
- б) терренкуром;
- в) соревнованием;
- г) видом спорта.

**6. Основа передвижения на лыжах является:**

- а) попеременный бесшажный ход;
- б) попеременный одношажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход;
- г) скользящий шаг.

**7. Осанкой называется**

- А) силуэт человека;
- Б) привычное положение человека во время ходьбы и в положении сидя;
- В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**9. Галина Кулакова олимпийская чемпионка в**

- а) лыжных гонках;
- б) хоккее;
- в) фигурном катании;
- г) легкой атлетике.

**10. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_**

11. \_\_\_\_\_ – это мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжков.
12. Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется

13. Составить примерный распорядок дня для учащихся основной школы.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ответы к контрольной работе №2  
6 класс**

**Критерии оценивания к тесту № 2**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (12 – 13)
Повышенный	4	75-94 % (10 – 11)
Базовый	3	51-74 % (7 - 9)
Пониженный	2	0-50 % (6 и менее баллов)

1. Г) может проводиться в любое время
2. Б) в 776 г. до н.э.;
3. Г) внутри трехочковой линии.
4. В) витамин «С»
5. Г) видом спорта

6. Г) скользящий шаг.
7. Б) привычное положение человека во время ходьбы и в положении сидя;
8. А) двигательный режим
9. Г) легкой атлетике
10. Кувырок
11. Мат
12. Равновесие

### 13. Примерный режим дня для учащихся

- подъем 7.00
- гигиенические процедуры, гимнастика 7.00 – 7.30
- завтрак 7.30 – 7.50
- дорога в школу 7.50 – 8.20
- пребывание в школе 8.30 – 14.20
- обед 11.05 – 11.45
- дорога из школы 14.20 – 14.50
- полдник 14.50 – 15.00
- прогулка 15.00 – 16.00
- самостоятельные учебные занятия 16.00-17.00
- занятия в кружках или секциях 14.30 – 16.00
- ужин 18.45 – 19.00
- работа по дому 19.45 – 20.15
- свободное время (занятия по интересам) 20.15 – 21.15
- гигиенические процедуры, подготовка ко сну 21.15 – 21.30
- ночной сон 21.30

### Тематическое планирование 7 класса

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
<b>Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 11 часов.</b>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9,8. КДП.	1	
2	Низкий старт. КДП. Правила соревнований по л/а.	1	
3	Бег 60 метров (учет). Метание мяча.	1	
4	6-минутный бег (учет).	1	
	Метание мяча с 3-4 шагов разбега.		

5	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	1	
6	Метание мяча. (учет) Прыжки в длину с разбега	1	
7	Прыжки в длину с разбега Ведение мяча.	1	
8	Прыжки в длину с разбега (учет) Игра в футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/</a>
9	Удар по воротам. Удар по мячу серединой подъема.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/</a>
10	Бег 1500 метров (учет). Игра в футбол.	1	
11	Остановка мяча. Эстафетный бег.	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов.</b>			
12	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Стойки и передвижения игрока.	1	
13	Броски и передачи мяча с места и после ведения с пассивным сопротивлением игрока.	1	
14	Передачи мяча в движении (учет). Броски с пассивным сопротивлением игрока.	1	
15	Штрафной бросок. Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1	
16	Штрафной бросок (учет). Учебная игра.	1	
17	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	
18	Позиционное нападение. Основы развития физических качеств.	1	
19	Сочетание приемов остановок и поворотов игрока. Учебная игра. Правила баскетбола	1	
20	Сочетание приемов остановок и поворотов игрока (учет) Учебно-тренировочная игра.	1	
21	Нападение быстрым прорывом. Заслон.	1	
22	Нападение быстрым прорывом. Заслон .Учебная игра(учет)	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.</b>			
23	Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики ИОТ №7.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/</a>
	Кувырки вперед, назад.		

24	Страховка и самостраховка на снарядах. 2 – 3 кувырка вперед и назад слитно.	1	
25	2 – 3 кувырка вперед слитно (учет). Мост, стойка на лопатках.	1	
26	2 – 3 кувырка назад слитно (учет). Мост, стойка на лопатках(учет).	1	
27	Акробатическая комбинация. Висы и упоры.	1	
28	Акробатическая комбинация (учет). Висы и упоры.Мал.	1	
29	Комбинация на брусках и перекладине (учет).Мал. Упражнения на бревне.	1	
30	Упражнения на бревне (учет). Опорный прыжок.	1	
31	Опорный прыжок. Комбинация на брусках (учет).Дев.	1	
32	Опорный прыжок (учет) Контрольный тест № 1.	1	
33	Лазание по канату. Круговая тренировка.	1	
34	Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
<b>Лыжная подготовка 13 часов.</b>			
35	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 2. Попеременный двухшажный ход.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/</a>
36	Попеременный двухшажный ход. Подбор лыжного инвентаря.	1	
37	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход(учет) Температурный режим.	1	
38	Лыжные гонки 2 км (учет). Правила соревнований.	1	
39	Одновременный бесшажный, двухшажный ход(учет)	1	
40	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	1	
41	Одновременный бесшажный и одношажный ход (учет)	1	
42	Подъем в гору «елочкой». Торможение плугом и упором.	1	
43	Подъем в гору «елочкой» (учет). Спуски со склонов и подъемы в гору.	1	
44	Торможение плугом и упором(учет) Подъемы скользящим шагом.	1	

45	Подъем в гору скользящим шагом. Встречные эстафеты без палок.	1	
46	Подъем в гору скользящим шагом (учет). Спуски, подъемы.	1	
47	Спуски и подъемы. Игры.	1	
<b>Спортивные игры (волейбол) 11 часов.</b>			
48	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Стойка, передвижения игрока.	1	
49	Передачи мяча. Первая помощь при травмах, ушибах.	1	
50	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи над собой. Основы развития физических качеств.	1	
51	Передачи мяча сверху над собой (учет). Учебная игра.	1	
52	Передачи мяча через сетку. Учебная игра.	1	
53	Передачи мяча через сетку (учет). Игра в три паса у сетки.	1	
54	Нижняя прямая подача. Игра в три паса у сетки.	1	
55	Нижняя прямая подача (учет). Учебная игра.	1	
56	Нападающий удар. Игра в три паса у сетки. Контрольный тест №2	1	
57	Нападающий удар (учет) Игра в три паса у сетки.	1	
58	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. (учет).	1	
<b>Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 10 часов.</b>			
59	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9,8. КДП.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/</a>
60	Низкий старт. КДП.	1	
61	Низкий старт, стартовый разгон. КДП.	1	
62	Бег 60 метров (учет). Метание мяча.	1	
63	6-минутный бег (учет). Метание мяча с 3-4 шагов разбега.	1	
64	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	1	

65	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега (учет)	1	
66	Прыжки в длину с разбега Ведение мяча правой и левой.	1	
67	Бег 1500 метров (учет). Игра в футбол.	1	
68	Остановка мяча. Эстафетный бег. Правила поведения на открытых водоемах.	1	

#### 4. Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся

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

##### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

##### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

В 7 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, опорных прыжках, упражнениях на перекладине и брусьях, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 7 класса

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1500 м, мин., с	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3	Бег 2000 м, мин., с	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину, см	380	350	290	350	300	240
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	39	31	23	26	19	16
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	19	15	11
9	Бег на лыжах 2 км., мин., с	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
10	Бег на лыжах 3 км., мин., с	Без учёта времени					
11	Шестиминутный бег, м	1400	1150	1000	1200	950	800
12	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
13	Челночный бег, с	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
14	Бег 30 м,с	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,3

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодю, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %

## Контрольная работа №1 7 класс

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей цифры в бланке заданий: «1)», «2)», «3)» или «4)».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления на правильный ответ допускаются.

*Желаем успеха!*

**Контрольная работа №1**  
**7 класс**

**Вопрос № 1**

**В чём существенная разница между попеременным и одновременным двухшажным ходом?**

- 1) в длине скользящего шага
- 2) в маховом выносе ноги
- 3) в подседании перед толчком ногой
- 4) в работе рук

**Вопрос № 2**

**Основой техники попеременного двухшажного хода является ...**

- 1) широкий скользящий шаг
- 2) попеременная работа палками
- 3) сильное отталкивание ногой

**Вопрос № 3**

**Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

- 1) незаконченный толчок ногой
- 2) двухопорное скольжение
- 3) незаконченный толчок рукой

**Вопрос № 4**

**К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?**

- 1) потеря равновесия при скольжении
- 2) снижение силы отталкивания ногой
- 3) снижение силы отталкивания рукой
- 4) укорочению скользящего шага

### **Вопрос № 5**

**К попережным ходам относится ...**

- 1) бесшажный ход
- 2) одношажный ход
- 3) двухшажный ход

### **Вопрос № 6**

**В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять "торможение падением". Как оно выполняется?**

- 1) присесть и упасть вперёд по ходу спуска
- 2) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад
- 3) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперёк склона

### **Вопрос № 7**

**Открытие Олимпийских игр всегда начинается с появления именно этого человека. Кто этот человек?**

- 1) глава государства
- 2) президент МОК
- 3) президент Организационного комитета игр

### **Вопрос № 8**

**Кому принадлежит идея возрождения Олимпийских игр?**

- 1) Папа Римский
- 2) Пьер де Кубертен
- 3) Срезневский Измаил Иванович

### **Вопрос № 9**

**На Олимпийском флаге пять колец. А какого цвета само полотнище?**

- 1) голубое
- 2) белое
- 3) желтое

### **Вопрос № 10**

**К показателям физического развития относится:**

- 1) сила и гибкость
- 2) быстрота и выносливость
- 3) рост и вес
- 4) ловкость и прыгучесть

### **Вопрос № 11**

**Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- 1) 60 - 90 уд./мин.
- 2) 90 - 150 уд./мин
- 3) 150 - 170 уд./мин
- 4) 170 - 200 уд./мин

### **Вопрос № 12**

**С низкого старта бегают:**

- 1) короткие дистанции
- 2) средние дистанции
- 3) кроссы
- 4) длинные дистанции

**Вопрос № 13**

**Размеры волейбольной площадки составляют:**

- 1) 6 x 9 м.
- 2) 9 x 12 м.
- 3) 8 x 16 м.
- 4) 9 x 18 м.

**Вопрос № 14**

**Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:**

- 1) 10 мин.
- 2) 15 мин.
- 3) 20 мин.
- 4) 25 мин.

**Вопрос № 15**

**Главной причиной нарушения осанки является...**

- 1) привычка к определенным позам
- 2) слабость мышц
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке

**Вопрос № 16**

**Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:**

- 1) затылком, ягодицами, пятками
- 2) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- 3) затылком и пятками
- 4) лопатками, ягодицами, пятками

## Ответы контрольной работы № 1

### Критерии оценивания к тесту № 1

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (15 – 16)
Повышенный	4	75-94 % (12 – 14)
Базовый	3	51-74 % (9 - 11)
Пониженный	2	0-50 % (8 и менее баллов)

1 – 4

2 – 1

3 – 2

4 – 1

5 – 3

6 – 3

7 – 1

8 – 2

9 – 2

10 – 3

11 – 1

12 – 1

13 – 4

14 – 1

15 – 2

16 - 2

## **Контрольная работа №2 7 класс**

### **Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей цифры в бланке заданий: «1)», «2)», «3)» или «4)».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**III. Заданий на установление правильной последовательности действий.**  
Правильно установленная последовательность оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления на правильный ответ допускаются.

*Желаем успеха!*

**Контрольная работа №2**  
**7 класс**

**Вопрос № 1**

**К одновременным ходам относится ...**

- 1) двухшажный ход
- 2) трёхшажный ход
- 3) четырёхшажный ход

**Вопрос № 2**

**Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается ...**

- 1) попеременный двухшажный ход
- 2) одновременный бесшажный ход
- 3) одновременный одношажный ход
- 4) одновременный двухшажный ход

**Вопрос № 3**

**Выбор способа подъёма в гору зависит от ...**

- 1) крутизны склона
- 2) длины палок
- 3) длины лыж

**Вопрос № 4**

**Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15-25?**

- 1) одновременный одношажный
- 2) одновременный двухшажный
- 3) попеременный двухшажный

**Вопрос № 5**

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

- 1) выполнение упражнений без страховки;
- 2) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- 3) выполнение упражнений без присутствия врача;
- 4) выполнение упражнения без присутствия товарища.

**Вопрос № 6**

**Что делать при ушибе?**

- 1) намазать ушибленное место мазью;
- 2) положить холодный компресс;
- 3) перевязать ушибленное место бинтом;
- 4) намазать ушибленное место йодом.

**Вопрос № 7**

**Перечисли гимнастические снаряды** \_\_\_\_\_

---

---

**Вопрос № 8**

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

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

**Вопрос № 9**

**Что стремится установить спортсмен?** \_\_\_\_\_

**Вопрос № 10**

**Как часто проводятся Олимпийские игры?** \_\_\_\_\_

---

---

**Вопрос № 11**

**Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»?** \_\_\_\_\_

---

---

**Вопрос № 12**

**Командная спортивная игра с мячом и битой** \_\_\_\_\_

---

---

**Вопрос № 13**

**Бег на длинные дистанции развивает:**

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстроту;
- 4) выносливость.

**Вопрос № 14**

**Положение тела на снаряде , при котором плечи находятся выше точки опоры называется :** \_\_\_\_\_

---

**Вопрос № 15**

**Первая помощь при  
ушибе:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Вопрос № 16**

**Назовите российских выдающихся спортсменов в данном виде спорта:**

- 1) спортивная гимнастика \_\_\_\_\_
- 2) легкая атлетика \_\_\_\_\_
- 3) шахматы \_\_\_\_\_
- 4) хоккей \_\_\_\_\_

**Вопрос № 17**

**При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч...**

- 1) на сомкнутые предплечья;
- 2) на раскрытые ладони;
- 3) на сомкнутые кулаки.

**Вопрос № 18**

**Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

**1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры,  
9) партия, 10) штрафной удар.**

- 1) 1,3,6,7,9;    2) 1,2,5,7,10;    3) 2,4,5,6,8.

## Ответы контрольной работы № 2

### Критерии оценивания к тесту № 2

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (16 – 18)
Повышенный	4	75-94 % (11 – 15)
Базовый	3	51-74 % (9 - 10)
Пониженный	2	0-50 % (8 и менее баллов)

1 – 1

2 – 3

3 – 1

4 – 3

5 – 1

6 – 2

7 – Бревно, брусья, маты, мост, конь, козел, перекладина, канат....

8 – 3

9 – Рекорд

10 – Один раз в 4 года

11 – Секундомер, свисток, судья, старт, скакалка, стадион,

спринт....12 – Бейсбол, русская лапта

13 – 4

14 – Упор

15 – Приложить холод и наложить тугую повязку

16 – .....

17 – 2

18 – 1

**Тематическое планирование  
8 класса**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
<b>Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 11 часов.</b>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9, 8.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/</a>
2	Бег с низкого старта до 30 м. КДП.	1	
3	Бег 60 м. (учет). Ведение мяча, жонглирование.	1	
4	6-минутный бег (учет). Основы олимпийских знаний.	1	
5	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	
6	Метание мяча (учет). Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча, удары по воротам.	1	
8	Прыжки в длину с разбега (учет). Эстафетный бег. Игра в футбол	1	
9	Удар по воротам. Эстафетный бег.	1	
10	Бег 2000 метров (учет). Передача эстафетной палочки.	1	
11	Остановка мяча. Игра футбол.	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов.</b>			
12	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Правила соревнований.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/</a>
13	Передачи мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	1	
14	Передачи мяча в движении (учет). Учебная игра.	1	

15	Броски мяча одной рукой от плеча на месте и после ведения.	1	
16	Броски мяча одной рукой от плеча после ведения (учет).	1	
17	Ведение мяча «змейкой». Сочетание приемов.	1	
18	Ведение мяча «змейкой» (учет). Комбинация из технических элементов.	1	
19	Комбинация из технических элементов. (учет). Основы ЗОЖ.	1	
20	Штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия.	1	
21	Штрафной бросок (учет). Двухсторонняя игра.	1	
22	Двухсторонняя игра (учет). Линейные эстафеты.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.</b>			
23	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7. Страховка, самостраховка. Кувырки назад стойка ноги врозь, в полушпагат.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
24	Кувырки назад стойка ноги врозь (учет). Кувырок назад в полушпагат (учет).	1	
25	Акробатическая комбинация.	1	
26	Акробатическая комбинация (учет). Перекладина низкая.	1	
27	Висы и упоры. Подтягивание на перекладине (учет).	1	
28	Комбинация на брусьях и перекладине.	1	
29	Комбинация на брусьях р/в и перекладине (учет).	1	

30	Упражнение в равновесии, на брусках.	1	
31	Упражнение в равновесии, на брусках. Контрольный тест №1.	1	
32	Упражнение в равновесии, брусках (учет). Опорный прыжок.	1	
33	Опорный прыжок (учет). Лазание по канату.	1	
34	Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
<b>Лыжная подготовка 13 часов.</b>			
35	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 2. Инвентарь и оборудование.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/</a>
36	Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход.	1	
37	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
38	Одновременный одношажный ход (учет).	1	
39	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.	1	
40	Одновременный бесшажный ход (учет). Спуски и подъемы.	1	
41	Лыжные гонки 3 км (учет).	1	
42	Спуски в средней стойке. Подъем «елочкой».	1	
43	Спуски в средней стойке (учет). Торможения. Подъем «елочкой» (учет).	1	
44	Торможения, повороты в движении.	1	
45	Торможения, повороты в движении (учет).	1	
	Лыжные гонки 3 км (учет).		

46		1	
47	Эстафеты 4x1 км. Преодоление препятствий на лыжах.	1	
<b>Спортивные игры (волейбол) 11 часов.</b>			
48	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Правила соревнований.	1	
49	Стойка, перемещения игрока. Основы развития физических качеств.	1	
50	Передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	1	
51	Передачи мяча сверху над собой (учет). Учебная игра.	1	
52	Нижняя прямая подача. Передачи мяча через сетку.	1	
53	Нижняя прямая подача (учет). Прием мяча снизу.	1	
54	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах. Прием мяча снизу.	1	
55	Прием мяча после подачи.(учет). Верхняя прямая подача.	1	
56	Нападающий удар. Игра у сетки в три паса.	1	
57	Нападающий удар (учет). Учебная игра.	1	
58	Двухсторонняя игра (учет). Контрольный тест № 2.	1	
<b>Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 10 часов.</b>			
59	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9, 8. Основы развития физических качеств.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/</a>
	Спринтерский бег.		

60	Правила соревнований. КДП.	1	
61	Бег 60 м. (учет). Ведение мяча, жонглирование.	1	
62	6-минутный бег (учет). Метание малого мяча.	1	
63	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	
64	Метание мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча	1	
65	Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча, удары по воротам.	1	
66	Прыжки в длину с разбега (учет). Эстафетный бег. Удар по воротам.	1	
67	Бег 2000 метров (учет). Передача эстафетной палочки.	1	
68	Остановка мяча. Игра футбол. Правила поведения на открытых водоемах.	1	

#### 4. Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся

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

##### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

##### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 8 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, опорных прыжках, упражнениях на перекладине и брусьях, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 8 класса**

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м, мин., с	10,0	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
3	Бег 3000 м, мин., с	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину, см	410	370	310	360	310	260
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	42	37	28	27	21	17
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	15	10	6
9	Бег на лыжах 3 км., мин., с	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
10	Бег на лыжах 5 км., мин., с	Без учёта времени					
11	Шестиминутный бег, м	1450	1200	1050	1250	1000	850
12	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
13	Челночный бег, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
14	Бег 30м.,с	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодю, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в

		показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %

## Контрольная работа №1

8 класс

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 2 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «А», «Б», «В» или «Г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления на правильный ответ допускаются.

*Желаем успеха!*

## Контрольная работа №1

8 класс

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

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

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

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

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

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

**4. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

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

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

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

**6. Гибкость не зависит от:**

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

**7. Ценности Олимпийских игр.**

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

**8. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- а) с 12 до 16 часов дня;

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

**9. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

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

**10. Сколько фаз в прыжках?**

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

**11. В каком году и где проходила Олимпиада в России?**

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

**12. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?**

- а) слева;
- б) справа;
- в) сверху;
- г) снизу.

**13. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

**14. В баскетболе запрещены:**

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

**15. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц спомощью\_\_\_\_\_.**

**16. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной\_и воспользовавшись\_\_\_\_\_.**

**17. Осанка – это \_\_\_\_\_ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.**

**18. Стилъ лыжной гонки, при котором всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи?**

- а) Свободный;
- б) Классический;
- в) Спуск.

**19. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- а) Да, по указанию тренера;
- б) нет;
- в) да, по указанию судьи;
- г) да, но только в начале каждой партии.

## Ответы к контрольной работе №1

### Критерии оценивания к тесту № 1

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (18 – 19)
Повышенный	4	75-94 % (14 – 17)
Базовый	3	51-74 % (10 - 13)
Пониженный	2	0-50 % (9 и менее баллов)

**1 – б, 2 – в, 3 – в, 4 – а, 5 – г, 6 – б, 7 – а, 8 – б, 9 – в, 10 – а, 11 – б, 12 – а, 13 – а, 14 – б, 15 – в, 16 – к стене, рулеткой, линейкой., 17 – привычная поза., 18 – б**

## Контрольная работа №2

8 класс

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «А», «Б», «В» или «Г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления на правильный ответ допускаются.

*Желаем успеха!*

## Контрольная работа №2

8 класс

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

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

**2. Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

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

**3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

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

**4. Гиподинамия – это следствие:**

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

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

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

**6. Международный Олимпийский Комитет был создан в:**

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

**7. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**

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

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**

- а) две попытки;
- б) три попытки;
- в) одна попытка;

г) четыре попытки.

**9. Результатом физической подготовки является:**

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

**10. К циклическим видам спорта относятся...:**

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

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

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

**12. Под физической культурой понимается:**

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

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

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

**14. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь \_\_\_\_\_ мин и только \_\_\_\_\_ раза в неделю, через день.**

**15. Опорно-двигательную систему составляют \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.**

**16. Кровеносная система состоит из \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.**

**17. Стиль лыжной гонки, при котором лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции**

- а) Классический;
- б) Спуск;
- в) Свободный.

**18. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) произвольно;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки;
- г) по указанию тренера.

## Ответы к контрольной работе №2

### Критерии оценивания к тесту № 2

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (17 – 18)
Повышенный	4	75-94 % (15 – 16)
Базовый	3	51-74 % (10 - 14)
Пониженный	2	0-50 % (9 и менее баллов)

1 – в, 2 – а, 3 – а, 4 – а, 5 – б, 6 – б, 7 – г, 8 – б, 9 – в, 10 – в, 11 – в, 12 – а, 13 – б, 14 - 20 мин.; 3 раза в неделю, 15 - Кости и мышцы, 16 - Сердца и кровеносных сосудов, 17 – в, 18

- в

### Тематическое планирование 9 класса

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Электронные учебно-методические материалы
<b>Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 11 часов.</b>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. № 9. Спринтерский бег, эстафетный бег. КДП.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/</a>
2	Спринтерский бег. Основы олимпийских знаний.	1	
3	6-минутный бег.(учет) Основы развития физических качеств.	1	

4	Бег 60 м. (учет) Основы ЗОЖ.	1	
5	Метание мяча, эстафетный бег. <b>Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 8, 6.</b>	1	
6	Бег 2000 м. Метание мяча. Удары по летящему мячу.	1	
7	Метание мяча, прыжки в длину с разбега.	1	
8	Метание мяча на дальность (учет) Выбрасывание мяча.	1	
9	Прыжки в длину с разбега. Ведение и остановки мяча.	1	
10	Прыжок в длину с разбега (учет)	1	
11	Комбинация из разученных элементов. Круговая тренировка.	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов.</b>			
12	Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 1; 8; 6. Передачи мяча в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/</a>
13	Передачи мяча в движении. Ведение мяча змейкой.	1	
14	Бросок мяча после ведения. Правила соревнований.	1	
15	Бросок мяча после ведения(учет) Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
16	Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
17	Штрафной бросок (учет) Позиционное нападение.	1	
18	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1	
19	Комбинация из технических элементов.	1	
20	Комбинация из технических элементов. (учет)	1	

	Учебная игра.		
21	Взаимодействие игроков защиты и нападения. Правила соревнований.	1	
22	Круговая тренировка. Правила соревнований.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.</b>			
23	Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 7. Страховка, самостраховка. Строевые упражнения. Акробатика.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/</a>
24	Строевые упражнения, акробатика.	1	
25	Комбинация из акробатических элементов. Подтягивание(учет)	1	
26	Висы и упоры. Комбинация из акробатических элементов	1	
27	Комбинация из акробатических элементов (учет).	1	
28	Комбинация на брусьях и перекладине. Комбинация из акробатических элементов (учет).	1	
29	Комбинация на брусьях (дев.) перекладине мал. (учет). Упражнения в равновесии. Лазание.	1	
30	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии и на параллельных брусьях.	1	
31	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии и на параллельных брусьях.	1	
32	Опорный прыжок (учет) Комбинация на бревне и брусьях	1	
33	Контрольный тест №1	1	
34	Комбинация на бревне и брусьях(учет) Подтягивание (учет).	1	
<b>Лыжная подготовка 13 часов.</b>			
35	Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 2 Техника лыжных ходов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/</a>
36	Первая помощь при	1	

	обморожениях.		
37	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
38	Бег на лыжах 1 км. (учет)	1	
39	Одновременный одношажный ход (учет).	1	
40	Применение лыжных ходов на различных дистанциях.	1	
41	Бег на лыжах 2 км. (учет)	1	
42	Спуски и подъемы, торможения, повороты в движении.	1	
43	Торможение «плугом».(учет)	1	
44	Подъемы в гору «елочкой». (учет)	1	
45	Техника лыжных ходов. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям	1	
46	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
47	Бег на лыжах 2 км, 3 км. (учет)	1	
<b>Спортивные игры (волейбол) 11 часов.</b>			
48	Инструктаж по Т.Б. ИОТ № Стойки, передвижения игрока.	1	
49	Передачи, нападающий удар, нижняя прямая подача.	1	
50	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и над собой. Нижняя прямая подача.	1	
51	Передачи мяча над собой.(учет) Нижняя прямая подача.	1	
52	Нижняя прямая подача(учет). Игра в нападении через 3-ю зону.	1	
53	Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар (учет)	1	
54	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	
55	Верхняя прямая подача (учет)	1	
56	Круговая тренировка из	1	

	технических элементов. Двусторонняя игра.		
57	Двухсторонняя игра (учет).	1	
58	Контрольный тест № 2. Двусторонняя игра	1	
<b>Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 10 часов.</b>			
59	Инструктаж по Т.Б. № 9. КДП Основы олимпийских знаний.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
60	Спринтерский бег, эстафетный бег. КДП	1	
61	6-минутный бег. Основы ЗОЖ.	1	
62	Бег 60 м. Основы развития физических качеств.	1	
63	Метание мяча, эстафетный бег. <b>Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 8, 6.</b>	1	
64	Бег 2000 м. Метание мяча. Удары по мячу.	1	
65	Метание мяча, прыжки в длину с разбега. Удары по летящему мячу.	1	
66	Метание мяча на дальность (учет) Прыжки в длину с разбега. Ведение и остановки мяча	1	
67	Прыжок в длину с разбега.(учет) Комбинация из разученных элементов.	1	
68	Комбинация из разученных элементов. (учет) Правила поведения на открытых водоемах.	1	

#### **4. Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.  
**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 9 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, опорных прыжках, упражнениях на перекладине и брусьях, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 9 класса**

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м, мин., с	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
3	Бег 3000 м, мин., с	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	45	40	31	28	23	18
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	22	17	13
9	Бег на лыжах 1 км., мин., с	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00

10	Бег на лыжах 5 км., мин., с	Без учёта времени					
11	Бег на лыжах 2 км., мин., с	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
12	Бег на лыжах 3 км., мин., с	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
13	Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3	-	-	-
14	Шестиминутный бег, м	1500	1250	1100	1300	1150	900
15	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
16	Челночный бег, с	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
17	Бег 30 м,с	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
18	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., раз	24	20	15	22	17	14

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодю, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %

## **Контрольный тест по физической культуре № 1 для 9 класса**

### **Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**111. Задание – описание гимнастических упражнений.** Верно описанное гимнастическое упражнение оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

*Желаем успеха!*

### **Контрольный тест по физической культуре № 1 для 9 класса**

**1. Физическими упражнениями принято называть...**

- а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б. Определенным образом организованные двигательные действия.
- в. Движения, способствующие повышению работоспособности.

**2. Физическое воспитание представляет собой...**

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
- б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- в. Это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств

**3. Что необходимо сделать при потере сознания?**

- а. Искусственное дыхание.
- б. Массаж сердца.
- в. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

**4. Для воспитания гибкости используются...**

- а. Движения, выполняемые с большой амплитудой.
- б. Маховые движения с отягощением и без него.
- в. Пружинящие движения.

**5. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а. Скоростных упражнений.
- б. Упражнений на гибкость.
- в. Силовых упражнений.

**6. Олимпийским девизом являются слова:**

- а. «Быстрее, выше, сильнее!»
- б. «Главное не победа, а участие!»
- в. «О, спорт, ты мир!»

**7. Что стремится установить спортсмен? \_\_\_\_\_**

**8. Спортивный переходящий приз \_\_\_\_\_**

**9. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? \_\_\_\_\_**

---

**10. Кто был основателем современных олимпийских игр?**

- а. Пьер де Кубертен
- б. Анри де Байе-Латур
- в. Зигфрид Эдстрем

**11. Город зимних олимпийских игр 2014?**

- а. Лондон
- б. Сочи
- в. Париж
- г. Пекин

**12. Что необходимо сделать при первой помощи при венозном кровотечении?**

- а. залить рану йодом;
- б. наложить на рану холодный компресс на 20–30 минут;
- в. наложить на рану давящую повязку;
- г. принять болеутоляющие таблетки.

**13. Сколько ступеней Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» разработано для школьников?**

- а. 2
- б. 3
- в. 4
- г. 5

**14. Как называется исходное положение данного упражнения?**

- а. низкий старт;
- б. стойка с опорой на ладони и колено;
- в. упор на ладони и колено;
- г. упор стоя на колене.



**15. какое акробатическое упражнение показано на рисунке**



---

**16. Какой тест используется для оценки координационно - двигательных способностей?**

- а. бег на 30 метров
- б. прыжок в длину с разбега
- в. челночный бег 3×10 метров
- г. 6-минутный бег

**17. Когда отмечается Всемирный день здоровья?**

---

**18. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

- а. 5                      в. 7
- б. 6                      г. 4

## Ответы контрольного теста №1 для 9 класса

### Критерии оценивания к тесту № 1

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (17 – 18)
Повышенный	4	75-94 % (14 – 16)
Базовый	3	51-74 % (10 - 13)
Пониженный	2	0-50 % (9 и менее баллов)

1 – Б

2 – В

3 – В

4 – А

5 – Б

6 – А

7 – рекорд

8 – кубок

9 – единство пяти континентов

10 – А

11 – Б

12 – В

13 – Г

14 – А

15 – кувырок вперед

16 – В

17 - 7 апреля

18 – А

## Контрольный тест № 2 для 9 класса

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 4 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания с выбором двух правильных ответов.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать два правильных варианта из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующих букв в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**III. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**IV. Заданий на установление правильной последовательности действий.**  
Правильно установленная последовательность оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

*Желаем успеха!*

**Контрольный тест № 2 для 9 класса**

**1. На каких частях тела можно измерить пульс?**

---

**2. Первая медицинская помощь при обморожении?**

- а. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- б.** Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
- в. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

**3. Физическая культура – это:**

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

**4. Волейбольная партия ограничена во времени?**

- 1) да    2) нет

**5. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д.Формен;    б) Д.Фрейзер;    в) Д.Нейсмит.

**6. Может ли игра баскетбол закончиться ничейным счетом?**

- а) Может;    б) не может;    в) назначается переигровка.

**7. Главной причиной нарушения осанки является**

- а. слабость мышц.
  - б. привычка к определенным позам.
  - в. отсутствие движений во время школьных уроков.
- ношение сумки, портфеля в одной руке.

**8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...**

- а. двигательный режим
- б. рациональное питание
- в. закаливание организма
- г. личная и общественная гигиена

**9. Какова последовательность этапов закаливания водой?** В ответе запишите последовательность букв, без кавычек, пробелов и каких-либо знаков препинания. Например, вадбг



**17. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через:**

- а. 25-30 минут;                      в. 55-60 минут;  
б. 40-45 минут;                      г. 70-75 минут;

**18. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;  
б. В подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;  
в. В чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**19. Что такое закаливание?**

- а. Укрепление здоровья;  
б. Приспособление организма к воздействиям внешней среды;  
в. Зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**Ответы для контрольных тестов № 2 для 9 класса**

**Критерии оценивания к тесту № 2**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (18 – 19)
Повышенный	4	75-94 % (14 – 17)
Базовый	3	51-74 % (10 - 13)
Пониженный	2	0-50 % (9 и менее баллов)

1 – шея, запястье, висок, грудь

**2 – Б**

**3 – В**

**4 – 2**

**5 – В**

**6 – В**

**7 – А**

**8 – А**

**9 – Б, А, Д, Г, В**

**10 – Б**

**11 – В**

**12 – А, Б**

**13 – А, Б**

**14 – В**

**15 – Б**

**16 – А**

**17 – Б**

**18 – А**

**19 – Б**