

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Субботинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.У.
Кривенко

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ Субботинская СОШ
им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко
от «25» августа 2021 года
№ / о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физкультуре 5-9 класс
на 2021-2022 гг.*

Составитель: Яненко Юлия Александровна,
Скулкина Юлия Сергеевна, учителя
физкультуры, первая квалификационная
категория

Рассмотрена на заседании ШМО учителей
естествознания, ОБЖ и физической культуры
МБОУ Субботинской СОШ им. Героя
Советского Союза С.У. Кривенко
Протокол № 1 от «24» августа 2021года
Руководитель ШМО _____ (Варич Н.В.)

с. Субботино – 2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по географии на 2021/22 учебный год для обучающихся 5-9 класса МБОУ Субботинской СОШ им.Героя Советского Союза С.У.Кривенко разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- [приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442](#) «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 до 1 сентября 2021 года);
- [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 1 сентября 2021 года);
- [приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897](#) «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28](#) (действуют с 1 января 2021 года);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#) (действуют с 1 марта 2021 года);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» (Утверждена решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн.)
- учебного плана основного общего образования МБОУ Субботинская СОШ им.Героя Советского Союза С.У.Кривенко
- рабочей программы воспитания
- Программа разработана во исполнение пункта 1 Цели № 1 [распоряжения Минпросвещения России от 15.02.2019 № Р-8](#) «Об утверждении ведомственной целевой программы "Развитие современных механизмов и технологий дошкольного и общего образования"».

Место учебного предмета в базисном учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 68 часов за год для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета учебных часа в неделю.

Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по физкультуре для 5-9 класса

Класс/Программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов)/КИМы*	Перечень используемых методических материалов
5-9 Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича 2012 год»	- Учебник «Физическая культура», 5—7 классы (под редакцией М.Я. Виленского) – М.: Просвещение 2018 - Учебник «Физическая культура», 8—9 классы (под редакцией В.И.Лях)- - М.: Просвещение 2018

Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

Класс	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты
	В области познавательной культуры		

5	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
	Формирование осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку;	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	
6	Воспитание российских граждан идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
	Формирование ценности ЗОЖ		
7	Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
8	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе о личностного выбора ;	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
9	Осознание значения семьи в жизни человека и общества	Знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
	В области нравственной культуры:		
5	Способность управлять своими эмоциями,	Способность проявлять инициативу и творчество	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

	проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности	проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
6	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
7	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
8	Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении	Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
9	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
	В области трудовой культуры:		
5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность

		в полном объеме.	выполнения заданий.
6	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
7	Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
8	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
9	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
В области эстетической культуры:			
5	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

		от индивидуальных особенностей физического развития;	
6	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья
7	Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.	Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного
8	Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного
9	Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.	Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
	В области коммуникативной культуры:		
5	Владение умением достаточно полно и точно	Способность интересно и доступно излагать	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и

	формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.	открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
6	Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
7	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
8	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
9	Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.	Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
	В области физической культуры:		

5	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.
6	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.
7	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
8	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
9	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.		Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на конец года.

5 класс

Ученик научится:

[Введите текст]

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

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
выявлять различия в основных способах передвижения человека;
применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета 5-9 классы включает

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в процессе уроков

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. *14 часов*

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. 14 часов. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. 36 часов Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. 2 часа Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Бег 30 м, С	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
	12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
	13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
	14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
	15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Челночный бег 3X10 м,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
	12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250

Тематическое планирование

Тематическое планирование по физкультуре для 5-9 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения оптимистичного взгляда на мир
2. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
3. это повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение.
4. повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.
5. преодоление различных препятствий объективного и субъективного характера и обязательное при этом проявление волевых усилий.

Тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				
		Рабочая программа				
		5	6	7	8	9
1.0	Базовая часть	68	68	68	68	68
1.1	Основы знаний о физ.культуре	В процессе урока				
1.2	Способы двигательной деятельности	В процессе урока				
1.3	Спортивные игры	36	36	36	36	36
	Волейбол	20	20	20	20	20
	Баскетбол	16	16	16	16	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.5	Лёгкая атлетика	14	14	14	14	14
1.6	Лыжная подготовка					
1.6	Кроссовая подготовка	4	4	4	4	4
1.7	Элементы единоборств (планируется)					
	Вариативная часть					
Итого		68	68	68	68	68

Оценочные практические работы

№ п/п	Раздел	Контрольные работы	Количество часов
1	Ведение	-	-
2	Легкая атлетика	Бег 30м Челночный бег Прыжки в длину с места Пресс Подтягивание Метание набивного мяча 1000, 2000 метров	2 2 2 2 2 2 2
3	Спортивные игры	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча	1 1

		10 передач в паре (любим способом) Нижняя подача Верхняя подача Бросок после 2 шагов Штрафной бросок Броски с различных дистанций 3 – х очковые броски Передача в парах и бросок в кольцо	1 1 1 1 1 1 1 1
4	Гимнастика	Связка из гимнастических элементов Прыжок через коня (козла) Лазанье по канату	1 1 1
5	Кроссовая подготовка	3000, 5000 метров	1
ИТОГО			26

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование по физкультуре в 5-9 классе

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250

Итоговая работа по физической культуре в 5 классе

Вариант №1

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что такое физическая культура?:

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

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания –Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

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

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

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

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

6. Что такое режим дня?

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

7. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

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

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

9. Что делать при ушибе?

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

10. Физкультминутка это...?

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

12. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

Вариант №2

1. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

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

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

3. Что рекомендуется делать при появлении жажды?

- а) съесть шоколадку
- б) выпить столько воды, сколько хочется
- в) прополоскать рот и горло водой
- г) понюхать нашатырный спирт

4. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

- а) на работу всех групп мышц

- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
 - в) на работу мышц ног
 - г) на работу мышц туловища
5. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
- а) иметь вес до 300 г
 - б) соответствовать цвету костюма
 - в) иметь узкий длинный носок
 - г) соответствовать виду спорта
6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?
- а) каждый день
 - б) после каждой тренировки
 - в) один раз в месяц
7. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?
- а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
 - б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
 - в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
 - г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)
 - г) один раз в 10 дней
8. Перечисли гимнастические снаряды...
9. В чем главное назначение спортивной одежды?
- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
 - б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
 - в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
 - г) рекламировать товары массового потребления известных фирм
10. Что делать при ушибе?
- а) намазать ушибленное место мазью;
 - б) положить холодный компресс;
 - в) перевязать ушибленное место бинтом;
 - г) намазать ушибленное место йодом.
11. В чем главное назначение спортивной одежды?
- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
 - б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
 - в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
 - г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

Итоговая работа по физической культуре в 6 классе

Вариант №1

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

[Введите текст]

- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания –Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

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

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

5. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?

- а) Светлана Хоркина;
- б) Людмила Турищева;
- в) Елена Мухина;
- г) Лариса Латынина.

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

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

7. Что такое режим дня?

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

8. Под осанкой понимается...

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

9. Первые лыжи появились:

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

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

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

11. Что делать при ушибе?

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

12. Физкультминутка это...?

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

13. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

Вариант №2

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?

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

2. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала:

- а) В.И.Ленину;
- б) Миклухо - Маклаю;
- в) Пьеру де Кубертену;
- г) В.В. Путину.

3. Олимпийский девиз:

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- б) «Самый сильный и выносливый»;
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»;

Г) «Я - победитель».

4. Свой рост и вес я буду измерять:

- а) в одно и то же время суток;
- б) когда захочу.

5. Доступным средством контроля за работой сердечно – сосудистой системы является:

- а) динамометрия;
- б) степ-тест;
- в) измерение ЧСС;
- г) измерение артериального давления;
- д) спирометрия.

6. Слагаемые здорового образа жизни:

- а) фитнес, салоны красоты, диета, закаливание;
- б) плавание, диета, чередование труда и отдыха;
- в) рациональное питание, режим дня, гигиена, закаливание, физические упражнения.

7. При растяжении мышц необходимо:

- а) наложить горячий компресс, помазать зелёной, перевязать;
- б) наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения;
- в) наложить шину.

8. При носовом кровотечении надо:

- а) сморкаться, зажимать нос платком;
- б) держать голову прямо, расстегнуть ворот, холодный компресс на переносицу;
- в) наклониться вперёд, зажать нос платком.

9. При вывихе надо:

- а) обеспечить покой, зафиксировать с помощью шины, обратиться к врачу;
- б) не обращать внимания и продолжить занятие;
- в) самостоятельно вправить вывих

10. Физическая культура и спорт.

- а) эти понятия не делимы (это одно и то же);
- б) это разные понятия, имеют различные цели и задачи.

11. Лёгкая атлетика включает в себя:

- а) ходьбу, опорные прыжки, лазание по канату, равномерный бег;
- б) ходьбу, бег, прыжки, метания, многоборье;
- в) гимнастику, метания, упражнения с мячом, прыжки в длину.

12. *Спринт – это:*

- а) бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);
- б) бег на средние дистанции (200м, 400м, 800м);
- в) кроссовый бег.

13. Стайер – это бегун:

- а) на короткие дистанции;

- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции

Итоговая работа по физической культуре в 7классе

Вариант №1

1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.
- б. Нормативы физической подготовленности.
- в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

2. Физическими упражнениями принято называть...

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

3. Физическая подготовка представляет собой...

- а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.
- б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

4. Физическое воспитание представляет собой...

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
- б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- в. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

- а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
- б. В повышении физической работоспособности человека.
- в. Во всем вышеперечисленном.

6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Обеспечения полноценного физического развития.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

7. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а. Физической культуры.
- б. Укрепления здоровья.
- в. Физического воспитания.

8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...

- а. Формой физического упражнения.
- б. Двигательными навыками.
- в. Техникой физических упражнений.

9. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а. Физическое упражнение.

б. Закаливание.

в. Солнечная радиация.

10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

а. Рекомендациями общедидактических принципов.

б. Задачами физического образования.

В Закономерностями формирования двигательных навыков.

11. Освоение двигательного действия следует начинать с...

а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

12. Подготовительные упражнения применяются,...

а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

б. Если обучающийся недостаточно физически развит

в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

Вариант №2

1. Двигательными умениями и штыками принято называть...

а. Правильное выполнение двигательных действий

б. Уровень владения движением при активизации внимания.

В. Способы управления двигательными действиями

2. Физическая культура – это:

а. учебный предмет в школе;

б. выполнение упражнений;

в. часть человеческой культуры

3. Под общей физической подготовкой понимается:

а) бег трусцой;

б) система упражнений, направленная на общее укрепление организма;

в) результат занятий физическими упражнениями

4. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...

а. Два этапа.

б. Три этапа.

в. Четыре этапа.

5. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть...

а. Физическими качествами.

б. Мышечными напряжениями.

в. Функциональными системами.

6. Под тестированием физической подготовленности понимается:

а) измерение уровня развития основных физических качеств;

б) измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

в) измерение показателей роста и веса.

7. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

а. При уступающем.

б. При удерживающем.

в. При статическом.

8. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

а. Увеличение объема мышц.

б. Укрепление опорно-двигательного аппарата

в. Быстрый рост абсолютной силы.

9. Для воспитания быстроты используются...

а. Подвижные и спортивные игры.

б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.

в. Двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.

. Всемирные юношеские игры проводились:

а. в 1980 г. ;

б. в 1976 г.;

в. в 1998 г.

11. Для воспитания гибкости используются...

а. Движения, выполняемые с большой амплитудой.

б. Маховые движения с отягощением и без него.

в. Пружинящие движения.

12. Как дозируются упражнения "на гибкость", то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения "на гибкость" выполняются...

а. До появления пота.

б. По 8-16 циклов движений в серии.

в. До появления болевых ощущений.

13. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

а. Способность сохранять равновесие.

б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.

в. Способность быстро реагировать на стартовый сигнал.

Итоговая работа по физической культуре в 8 классе

Вариант №1

1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.

б. Нормативы физической подготовленности.

в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

2. Физическими упражнениями принято называть...

[Введите текст]

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

3. Физическая подготовка представляет собой...

- а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.
- б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

4. Физическое воспитание представляет собой...

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
- б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере

физической культуры.

- в. Способ повышения работоспособности и укрепления

здоровья.

5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

- а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
- б. В повышении физической работоспособности человека.
- в. Во всем вышеперечисленном.

6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе

физического воспитания решаются на основе...

- а. Обеспечения полноценного физического развития.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

7. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а. Физической культуры.
- б. Укрепления здоровья.
- в. Физического воспитания.

8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...

- а. Формой физического упражнения.
- б. Двигательными навыками.
- в. Техникой физических упражнений.

9. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а. Физическое упражнение.
- б. Закаливание.
- в. Солнечная радиация.

10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

- а. Рекомендациями общедидактических принципов.
- б. Задачами физического образования.
- в. Закономерностями формирования двигательных навыков.

11. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

12. Подготовительные упражнения применяются,...

- а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- б. Если обучающийся недостаточно физически развит
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

13. Двигательными умениями и штыками принято называть...

- а. Правильное выполнение двигательных действий
- б. Уровень владения движением при активизации внимания.
- в. Способы управления двигательными действиями

14. Физическая культура – это:

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

Вариант №2

1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.
- б. Нормативы физической подготовленности.
- в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

2. Физическими упражнениями принято называть...

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

3. Физическая подготовка представляет собой...

- а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.
- б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

4. Физическое воспитание представляет собой...

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
- б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- в. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

- а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
- б. В повышении физической работоспособности человека.

в. Во всем вышеперечисленном.

6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

а. Обеспечения полноценного физического развития.

б. Совершенствования телосложения.

в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.

7. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

а. Физической культуры.

б. Укрепления здоровья.

в. Физического воспитания.

8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...

а. Формой физического упражнения.

б. Двигательными навыками.

в. Техникой физических упражнений.

9. Основным специфическим средством физического воспитания является...

а. Физическое упражнение.

б. Закаливание.

в. Солнечная радиация.

10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

а. Рекомендациями общедидактических принципов.

б. Задачами физического образования.

в. Закономерностями формирования двигательных навыков.

11. Освоение двигательного действия следует начинать с...

а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

12. Подготовительные упражнения применяются,...

а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

б. Если обучающийся недостаточно физически развит

в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

13. Двигательными умениями и штыками принято называть...

а. Правильное выполнение двигательных действий

б. Уровень владения движением при активизации внимания.

в. Способы управления двигательными действиями

14. Физическая культура – это:

а. учебный предмет в школе;

б. выполнение упражнений;

в. часть человеческой культуры

Итоговая работа по физической культуре в 9 классе

Вариант №1

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?
2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?
3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?
4. Как называется покров футбольного поля?
5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?
6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?
7. Наказание в спортивных играх.
8. Палка для игры в городки.
9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"
10. Что стремится установить спортсмен?
11. Спортивный переходящий приз.
12. В какой игре используется клюшка и шайба?
13. Теннисная площадка.
14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...
15. Она является залогом здоровья.
16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки .
17. Специалист по поднятию тяжестей.
18. Ледовая площадка.
19. Сколько игроков в футбольной команде?
20. Какой вид спорта самый многочисленный?
21. Начало пути к финишу.
22. Чего не надо, если есть сила?
23. Инструмент спортивного судьи.
24. Боксерский корт.
25. Спортивный снаряд , который перетягивают.
26. "Бородатый" спортивный снаряд.
27. Танцор на льду.

Вариант №2

28. Спортсмен, который ходит сидя.
29. Предки кроссовок.
30. Её должен взять прыгун.
31. Как часто проводятся Олимпийские игры?
32. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»?
33. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?
34. Кто был основателем современных олимпийских игр?
35. Страна зимних олимпийских игр 2014?

36. Вылет мяча за линию.
37. Игра с клюшкой на льду.
38. Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника.
39. Уличный баскетбол.
40. Перерыв в спортивных играх.
41. Спортивный инвентарь для игры в хоккей.
42. Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротам.
43. Оружие, которым в совершенстве должен владеть биатлонист.
44. Штрафной бросок в хоккее, серия который иногда может решить исход игры.
45. Вот полозья, спинка, планки – А всё вместе это .
46. Высшая награда для победителя.
47. Главный на соревнованиях.
48. Боб, как ракета по спуску летит, Команда спортсменов в бобе сидит. Этим спортсменов нету, смелей, А этот вид спорта зовется .
49. Способ, который применяют на прямом, довольно крутом подъёме.
50. Что наносят на лыжи для того, чтобы лучше скользили.
51. В этой стране зародился лыжный спорт.
52. Командная спортивная игра с мячом и битой.
53. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле.
54. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов к финишу.