

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
г. Печора

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
предметная область: физическая культура и ОБЖ

основное общее образование

срок реализации программы- 5 лет

2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5—9 классов образовательных учреждений и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 29.12.2014) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- ✓ «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

1. Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
2. Формирование у обучающихся культуры движения, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
3. Приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. Воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
5. Освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современного развития.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в основной общеобразовательной школе выделяется 3 учебных часа в неделю для 5 классов, 2 учебных часа в 6-9 кл. Общее число часов за год обучения составляет 102 часов в 5 классах, 68 часов в 6 – 8 классах, 68 - в 9 кл. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

Срок реализации данной программы 5 лет.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены, соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной деятельности и предметно-практической деятельности. Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

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

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знать об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаляющих процедур;
- знать о видах плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилях плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; батерфляй); о правилах соревнований по плаванию;
- знать о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.
- знания о дистанциях и программе соревнований по плаванию, составе судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.
- уметь выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни .
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура».

5 класс.

Теоретический раздел.

Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания. Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года. Планирование двигательного режима на один день.

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.

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.

История развития плавания. Правила соревнований по плаванию. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Стили плавания. Специальные плавательные упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине».

Практический раздел.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задания для обдумывания и высказывания собственных суждений на занятии; во время занятий напоминаются методы деятельности, а при необходимости и объяснять их; учащиеся под наблюдением воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводят обсуждение занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние. Прыжки в длину на результат.

Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту на результат.

Метание. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, общеразвивающих, для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых в висе и упоре. Девочки – подтягивание в висе лёжа. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках, приседание – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойки на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок – гимнастический козёл в ширину. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Лыжные гонки.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км. на результат.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м. на результат.

Подвижные и народные игры.

«Встречные старты»; «Ловля парами»; «Прыжок за прыжком»; «Передал – садись»; «Не давай мяч водящему»; «Мяч ловцу»; «Удочка простая и командная»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол.

Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с места и в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Сочетание различных элементов.

Волейбол.

Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

Футбол:

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

6 класс.

Теоретический раздел.

Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Выполнение физических упражнений с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Основы гигиены питания.

История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Планирование двигательного режима на одну неделю с учётом данных самоконтроля. Самоконтроль в процессе занятий, направленный на овладение техникой двигательных действий.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на стадионе школьном и в бассейне. История развития плавания. Правила соревнований по плаванию. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Стили плавания. Стартовые прыжки повороты при плавании.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают усвоение учащимися содержание лично значимых показателей в процессе занятий физическими упражнениями.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с низкого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег до 5 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки в длину. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки в длину на результат.

Прыжки в высоту. Специальные тренировочные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки в высоту на результат.

Метание. Специальные и другие метательные упражнения. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Метание с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Висы и упоры смешанные. Мальчики – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; передвижение в упоре влево и вправо; махом назад соскок. Из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь; перемах двумя ногами вовнутрь, мах назад; махом вперёд перемах двумя ногами влево в сед на бедре; соскок с поворотом. Девочки – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю или наскок в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. Из вися на верхней жерди размахивания изгибами; вис лёжа, вис присев. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках в ускоренном темпе; повороты на носках, в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно и кувырок назад в стойку на одном колене, полушагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок

– гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь.

Лыжные гонки.

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 3 км.

Подвижные и народные игры.

«Перетягивание парами»; «Разведчики и часовые»; «Сильные и ловкие»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол.

Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча с места и в движении от груди, одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол.

Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте. Перемещение приставными шагами.

Футбол:

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

7 класс.

Теоретический раздел.

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Планирование двигательного режима на один месяц с учётом различных обстоятельств.

Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий развитию гармоничного телосложения.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самостраховка при выполнении физических упражнений.

Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания. Стили плавания. Техника прыжков в воду, поворотов.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.

Метание. Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Строевой шаг.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемахом правой ногой в сед верхом, поворот кругом налево, перемахом правой ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в виси с попеременным перехватом рук. На брусьях выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Девочки – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Мальчики и девочки – кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок

– гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь – девочки. Прыжок согнув ноги – мальчики.

Лыжные гонки.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3,5 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 3,5 км.

Подвижные и народные игры.

«Круговая лапта»; «Вызов номеров»; «Эстафета по кругу»; «Борьба за мяч»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол.

Повороты на месте. Остановка в два шага и прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте с отскоком от пола. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол.

Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку на месте и через сетку со сменой мест. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку. Двухсторонняя игра.

Футбол:

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

8 класс.

Теоретический раздел.

Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учётом занятий по интересам во внеурочное время.

Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

Самоконтроль в процессе занятий, направленных на развитие скоростно-силовых двигательных качеств.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.

Стили плавания. Техника прыжков в воду, поворотов. Плавательные упражнения, старты, повороты, проныривания.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализацию их поведенческих целеустремлений и практико-ориентированных возможностей в области физической культуры.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.

Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Повороты в движении строевым шагом.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – подъём в упор, перемах правой ногой в сед верхом, спад назад в вис завесом на подколенке, перемах левой ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусьях выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись, подъём в сед ноги врозь. Девочки – выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подъём переворотом в упор. Из размахивания изгибами в вися хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

Упражнения в равновесии. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги полки, ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок.

Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – девочки. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – мальчики.

Лыжные гонки.

Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 - 5 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.

Подвижные и народные игры.

Эстафеты с палками, прыжками и другие эстафеты; коми – народные игры.

Баскетбол.

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол.

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

Футбол:

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры.

Гандбол:

Терминология и правила игры. Освоение элементов игры, тактика игры.

9 класс.

Теоретический раздел.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки.

Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

Самоконтроль в процессе занятий, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

История развития плавания. Правила соревнований по плаванию. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Правила соревнований. Стили плавания. Техника прыжков в воду, поворотов. Плавательные упражнения, старты, повороты, проныривание.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

Лёгкая атлетика.

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и в высоту с разбега. Прыжки в длину и в высоту на результат.

Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений.

Висы и упоры смешанные. Мальчики – из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках соскок махом назад. На брусках: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. Девочки – вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю поворот налево с двойным перемахом правой ногой в висе лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок.

Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – девочки. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – мальчики.

Лыжные гонки.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 - 5 км.

Кроссовая подготовка.

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.

Подвижные и народные игры.

Эстафеты с палками, прыжками и другие эстафеты; коми – народные игры.

Баскетбол.

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол.

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

Футбол:

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

Гандбол:

Учебная игра в гандбол, индивидуальные технические и тактические действия в игре.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

III ступень – 5-6 классы (11-12 лет);

IV ступень – 7-9 классы (13-15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет; и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта

Календарно-тематический план (5-9 классы).

№. п/п	Наименование раздела	количество часов	контрольные, практические упражнения	сроки
5 класс				
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	спортивные игры: баскетбол волейбол футбол	28 11 12 5	15 7 6 2	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
4	гимнастика	24	13	октябрь — декабрь
5	лёгкая атлетика	26	13	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	20	11	февраль — март
7	плавание	4	1	март
8	многоборье ГТО	в процессе урока		
9	итог	102	51	
6 класс				
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	спортивные игры: баскетбол волейбол футбол	26 11 12 3	12 6 5 1	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
4	гимнастика	14	7	октябрь — декабрь
5	лёгкая атлетика	14	6	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	10	7	февраль — март
7	плавание	4	1	март
8	многоборье ГТО	в процессе урока		
9	итог	68	33	
7 класс				
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	спортивные игры: баскетбол волейбол футбол гандбол	26 14 10 2	14 7 5 1 1	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
4	гимнастика	14	7	октябрь — декабрь
5	лёгкая атлетика	14	6	сентябрь, май

6	лыжная подготовка	10	5	февраль — март
7	плавание	4	1	плавание
8	многоборье ГТО	в процессе урока		
9	итог	68	33	
8 класс				
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	спортивные игры:	29	14	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
	баскетбол	14	7	
	волейбол	12	6	
	футбол	2	1	
	гандбол	1		
4	гимнастика	12	7	октябрь — декабрь
5	лёгкая атлетика	13	8	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	10	6	февраль — март
7	плавание (теория)	4	1	март
8	многоборье ГТО	в процессе урока		
9	Итог	68	36	
9 класс				
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	спортивные игры:	34	14	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
	баскетбол	16	8	
	волейбол	13	5	
	футбол	4	1	
	гандбол	1		
4	гимнастика	8	5	октябрь — ноябрь
5	лёгкая атлетика	12	8	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	10	5	февраль — март
7	плавание	4	1	март
8	многоборье ГТО	в процессе урока		
9	итог	68	33	

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Тематическое планирование. 5 класс (3 часа в неделю, всего 102 часов)

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 24 часа.			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействие с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее изученных команд. Перестроение из колонны по одному в две, в три и в движении.	
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета	
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание в висе лежа. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	
5.	Опорный прыжок.	Гимнастический козел в ширину. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	
6.	Акробатические упражнения.	Кувырок вперед и назад; стойки на лопатках; «мост» из положения лежа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация.	
7.	Упражнения равновесии	Ходьба по бревну на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках, приседание – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперек, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных упражнений	

8.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (силовые упражнения, тест на гибкость и др.)	следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Лёгкая атлетика – 26 часов.			<u>Регулятивные:</u>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние. Прыжки в длину на результат.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
3.	Прыжок в высоту.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки с места толчком двух ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту на результат.	- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
4.	Метание.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча на дальность на результат.	
5.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, метание мяча, прыжки в длину с места и с разбега)	
Спортивные игры (28 часов)			<u>Регулятивные:</u>
1.	Баскетбол (11 часов)	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Волейбол (12 часов)	Передвижения, стойки, прием	- владение умением оценивать

		мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
3.	Футбол (5 часов)	Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры	
Лыжная подготовка – 20 час.			
1.	Техника лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой», торможение «плугом».	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; -- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
2.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на лыжах до 2 км)	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой
Плавание – 4 часа (теория)			
1.	История развития плавания (2 часа)	История возрождения плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека	<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой
2.	Стили и способы плавания (2 часа)	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с	

		тумбочки, «проныривание»	деятельности; <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; - строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
--	--	--------------------------	--

**Тематическое планирование.
6 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 14 часов.			<u>Регулятивные:</u>
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее изученных команд. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- взаимодействие с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки –изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
5.	Опорный прыжок.	Гимнастический козел в ширину. Прыжок «ноги врозь»	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
6.	Акробатические упражнения.	Два кувырка вперед слитно и два кувырка назад в стойку на	<u>Познавательные:</u>

		одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбингация.	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
7.	Упражнения в равновесии	Ходьба по бревну на носках в ускоренном темпе; повороты на носках, в полуприсяде; из стойки поперек соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений	- осуществлять сравнение и классификацию, выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
8.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (силовые упражнения, тест на гибкость и др.)	- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Лёгкая атлетика – 14 часов.			<u>Регулятивные:</u>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с низкого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег до 5 мин. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
2.	Прыжок в длину с места.	Повторение учебного материала, пройденного в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Определение и устранение тактических ошибок. Прыжки в длину на результат.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
3.	Прыжок в высоту.	Специальные тренировочные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с учетом возрастных изменений. Прыжки в высоту на результат.	<u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;

4.	Метание.	Специальные и другие метательные упражнения. Повторение учебного материала, пройденного в 5 классе. Коррекция техники метания с учетом возрастных изменений. Метание с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.	
5.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, метание мяча, прыжки в длину с места и с разбега)	
Спортивные игры – 26 часов			
1.	Баскетбол (11 часов)	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	
2.	Волейбол (12 часов)	Передвижения, стойки, прием мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	
			<u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить

3.	Футбол (3 часов)	Правила соревнований. Техническая и тактическая подготовка.	<p>адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Лыжная подготовка – 10 часов.			
1.	Техника лыжных ходов.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход, изучение техники. Подъем «елочкой», торможение и повороты, изучение техники.	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на лыжах до 2 км)	<ul style="list-style-type: none"> - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Плавание – 4 часа (теория)			
1.	История развития плавания (2 часа)	Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с

		силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности) Роль плавания в повседневной жизни человека	другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Виды и стили и способы плавания (2 часа)	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; батерфляй);	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой деятельности; <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; - строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;

**Тематическое планирование.
7 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 14 часов.			<u>Регулятивные:</u>
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее изученных команд. Строевой шаг.	- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- владение умением достаточно
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного	

		корсета.	полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействие с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
5.	Опорный прыжок.	Гимнастический козел в ширину. Прыжок способом «ноги врозь» - девочки. Прыжок способом «согнув ноги» - мальчики.	<u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
6.	Акробатические упражнения.	Мальчики – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Мальчики и девочки – кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация.	
7.	Упражнения в равновесии	Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидности равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	
8.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (силовые упражнения, тест на гибкость и др.)	
Лёгкая атлетика – 14 часов.			<u>Регулятивные:</u>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их

		<p>среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее изученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 мин. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.</p>	<p>содержание; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;</p>
2.	Прыжок в длину с места.	<p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.</p>	
3.	Прыжок в высоту.	<p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с учетом возрастных изменений. Прыжки в высоту на результат.</p>	
4.	Метание.	<p>Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат.</p>	
5.	Многоборье ГТО	<p>В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, метание мяча, прыжки в длину с места и с разбега)</p>	
<p>Спортивные игры – 26 часов</p>			<p><u>Регулятивные:</u> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой</p>
1.	Баскетбол (14 часов)	<p>Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.</p>	
2.	Волейбол (10 часов)	<p>Передвижения, стойки, прием мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.</p>	

3.	Футбол (2 часа)	Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики.	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Лыжная подготовка – 10 часов.			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работать по плану, сверять
1.	Техника лыжных ходов.	Техника бесшажного и одновременного одношажного хода. Техника спусков и подъемов. Техника поворотов на месте. Техника перехода с попеременного на одношажный ход.	

2.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на лыжах до 3 км)	свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Плавание – 4 часа (теория)			<u>Регулятивные:</u>
1.	История развития плавания (2 часа)	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания. Стили плавания. Техника прыжков в воду, поворотов.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой деятельности;
2.	Стили плавания (2 часа)	Стили плавания. Техника прыжков в воду, поворотов.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно

		организовывать учебное взаимодействие в группе;
--	--	---

**Тематическое планирование.
8 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 12 часов.			<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействие с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее изученных упражнений и приемов. Повороты в движении строевым шагом.	
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусках. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусках. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.	
5.	Опорный прыжок.	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – девочки. Прыжок способом «согнув ноги» через гимнастического коня в длину - мальчики.	
6.	Акробатические упражнения.	Мальчики – кувырок назад в упор стоя ногами врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и	

		руках. Девочки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперед и назад. Произвольная акробатическая комбинация.	классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
7.	Упражнения в равновесии	Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидности равновесий, шаги польки, ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	
8.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (силовые упражнения, тест на гибкость и др.)	
Лёгкая атлетика – 13 часов.			Регулятивные:
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее изученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 мин. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <u>Познавательные:</u>
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на результат.	

4.	Метание.	Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных умений в метании до уровня навыка.	модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
5.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, метание мяча, прыжки в длину с места и с разбега)	
Спортивные игры - 29 часов			<u>Регулятивные:</u>
1.	Баскетбол (14 часов)	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Волейбол (12 часов)	Передвижения, стойки, прием мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время
3.	Футбол (2 часа)	Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры	

4.	Гандбол (1 час)	Терминология и правила игры. Освоение элементов игры, тактика игры.	<p>учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Лыжная подготовка – 10 часов.			
1.	Техника лыжных ходов.	Техника бесшажного и одновременного одношажного хода. Техника спусков и подъемов. Техника поворотов на месте и в движении. Техника перехода с попеременного на одношажный ход.	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
2.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на лыжах до 3 км)	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением

			<p>существенных характеристик объекта;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Плавание – 4 часа (теория)			<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой деятельности; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <p><u>Коммуникативные:</u></p>
1.	Правила соревнований по плаванию (2 часа)	<p>Дистанции и программа соревнований по плаванию, составе судейской коллегии, функции судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.</p>	
2	Стили плавания (2 часа)	<p>Повторение стилей плавания. Техника прыжков в воду, поворотов. Плавательные упражнения, старты, повороты, проныривания.</p>	

			- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
--	--	--	--

**Тематическое планирование.
9 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 8 часов.			<u>Регулятивные:</u>
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее изученных упражнений и приемов. Повороты в движении строевым шагом.	- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- взаимодействие с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
4.	Висы и упоры.	Юноши – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девушки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать,
5.	Опорный прыжок.	Прыжок боком через гимнастического коня в ширину	

		– девушки. Прыжок способом «согнув ноги» через гимнастического коня в длину - юноши.	классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
6.	Акробатические упражнения.	Юноши – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки – равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Произвольная акробатическая комбинация.	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
7.	Упражнения в равновесии	Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лежа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
8.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (силовые упражнения, тест на гибкость и др.)	- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
Лёгкая атлетика – 12 часов.			<u>Регулятивные:</u>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее изученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 мин. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.	- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту на результат.	исправлять ошибки самостоятельно; <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
			- создавать схематические модели с выделением

4.	Метание.	Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.	существенных характеристик объекта; <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
5.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег, метание мяча, прыжки в длину с места и с разбега)	
Спортивные игры - 34 часа			<u>Регулятивные:</u>
1.	Баскетбол (16 часов)	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Волейбол (13 часов)	Передвижения, стойки, прием мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой деятельности;
3.	Футбол (4 часа)	Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры.	- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
4.	Гандбол (1 час)	Учебная игра в гандбол, индивидуальные технические и тактические действия в игре.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для

			<p>указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <p>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;</p>
Лыжная подготовка – 10 часов.			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты в движении. Техника подъемов и спусков. Коньковый ход.	<p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;</p>
2.	Многоборье ГТО	В процессе уроков ознакомление с техникой выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО (бег на лыжах до 3 км)	
Плавание – 4 часа (теория)			<u>Регулятивные:</u>

1.	Роль плавания в жизни человека (2 часа)	Значение плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.	<ul style="list-style-type: none"> - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и игровой деятельности; <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
2.	Стили плавания (2 часа)	Повторение стилей плавания. Техника прыжков в воду, поворотов.	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;

5.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

УМК ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

предмет	название учебной программы	используемые учебники (наименование, автор, год издания)	используемые пособия для учителя и для учащихся
Физическая культура 5 класс	Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.	1. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин. 2. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год. 3. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.	<p><u>Для учителя:</u></p> <p>1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.</p> <p>2. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2014 года.</p> <p>3. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев.</p> <p>4. Плавание. Учебник. Под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой, «Физкультура и Спорт», Москва ,2001.</p> <p><u>Для учащихся:</u></p> <p>Учебник «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленский 5–7 классы.</p>
Физическая культура 6 класс	Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.	1. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин. 2. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год. 3. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.	<p><u>Для учителя:</u></p> <p>1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.</p> <p>2. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев.</p> <p>3. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2014 года.</p> <p>4. Плавание. Учебник. Под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой, «Физкультура и Спорт», Москва ,2001.</p> <p><u>Для учащихся:</u></p>

			Учебник «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленский 5–7 классы.
Физическая культура 7 класс	Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин. 2. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год. 3. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко. 	<p><u>Для учителя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич. 2. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2014 года. 3. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев. 4. Плавание. Учебник. Под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой, «Физкультура и Спорт», Москва ,2001. <p><u>Для учащихся:</u></p> <p>Учебник «Физическая культура» под редакцией М.Я. Виленский 5–7 классы.</p>
Физическая культура 8 класс	Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин. 2. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год. 3. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко. 	<p><u>Для учителя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич. 2. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев. 3. «Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли». под редакцией А.Г. Асмолова. Москва. 4. Плавание. Учебник. Под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой, «Физкультура и Спорт», Москва ,2001. <p><u>Для учащихся:</u></p> <p>Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях 8 – 9 классы.</p>

<p>Физическая культура 9 класс</p>	<p>Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.</p>	<p>1. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин. 2. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год. 3. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.</p>	<p><u>Для учителя:</u></p> <p>1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич. 2. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев. 3. «Фундаментальной ядро содержания общего образования». под редакцией В.В. Козлова, А.М. Кондакова. Москва 2014 год. 4. Плавание. Учебник. Под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой, «Физкультура и Спорт», Москва ,2001.</p> <p><u>Для учащихся:</u></p> <p>Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях 8 – 9 классы.</p>
--	---	--	--

Учебно-практическое оборудование:

Канат для лазания; мяч резиновый; обручи; велотренажёр; скамья для пресса; ворота футбольные; щит баскетбольный; бадминтон; корзина баскетбольная; бревно напольное; гантели; гири; конус; конь гимнастический; мат гимнастический; мяч набивной; сетка волейбольная; скакалка; мост гимнастический; стенка шведская; скамья гимнастическая; стойка волейбольная; кегли; манишки; форма баскетбольная; мяч баскетбольный; мяч волейбольный; мяч футбольный; мяч теннисный; козёл гимнастический; форма футбольная; ботинки лыжные; лыжи беговые пластиковые.

Спортивные залы:

Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

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

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;

- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к двигательной подготовленности учащихся (5 класс).

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 20 метров	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 метров.	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Кросс 1000 метров.	4,50	5,20	5,50	5,00	5,20	5,50
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,30	15,00	15,30
Челночный бег 3х10 метров.	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
6 минутный бег	1300	1000	900	1100	850	700
Подтягивания.	7	6	5	19	15	13
Вис на перекладине.	25	22	20	23	19	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	15	10	10	7	5
Прыжок в длину с места.	195	160	140	185	150	130
Прыжок вверх	43	38	33	39	35	31
Прыжки через скакалку (1 минута).	100	90	80	100	90	80
Прыжки через скакалку (2 минуты).	200	180	160	200	180	160
Поднимание туловища (30 сек.).	20	17	15	19	16	14
Поднимание туловища (1 минута).	30	25	20	28	23	20
Наклон вперед из положения сидя.	10	6	4	15	8	4
Метание мяча.	34	27	20	21	17	14
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

Требования к двигательной подготовленности учащихся (6 класс).

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,9	5,8	6	5	6	6,2
Бег 20 метров	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 метров.	19,8	10,4	11,1	10,2	10,6	11,2
Кросс 1000 метров.	4,30	4,45	5,00	5,10	5,20	5,40
Кросс 1500 метров.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Кросс 2000 метров.	12,00	12,30	13,00	13,50	14,20	14,50
Челночный бег 3 х 10 метров.	8,3	9	9,3	8,8	9,6	10
Челночный бег 4 х 10 метров.	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
6 минутный бег	1350	1100	950	1150	900	750
Подтягивания.	8	7	6	18	16	15

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	25	20	15	15	10	7
Вис на перекладине.	30	26	24	25	23	20
Прыжок в длину с места.	200	165	145	190	155	135
Прыжок вверх	46	41	36	41	37	33
Прыжки через скакалку (1 минута).	120	110	100	120	110	100
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	20	18	15	20	17	15
Поднимание туловища (1 минута)	35	30	25	33	28	23
Наклон вперед из положения сидя.	10	6	2	16	9	5
Метание мяча.	36	29	21	23	18	15
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

Требования к двигательной подготовленности учащихся (7 класс).

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,8	5,6	5,9	5	6,2	6,3
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,1	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров	9,4	10,2	10,9	9,9	10,5	11
Кросс 1000 метров.	4,05	4,20	4,40	5,00	5,20	5,30
Кросс 1500 метров.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Кросс 3000 метров.	15,00	16,00	17,00	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	8,3	9	9,3	8,7	9,5	10
Челночный бег 7 x 10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1400	1150	1000	1200	950	800
Подтягивания.	9	8	7	20	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	30	25	20	20	15	10
Вис на перекладине.	35	30	25	33	27	25
Прыжок в длину с места.	200	175	150	190	165	135
Прыжок вверх						
Прыжки через скакалку (1 минута)	130	120	110	130	120	110
Прыжки через скакалку (2 минуты)	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	25	19	17	24	18	16
Поднимание туловища (1 минута).	40	35	30	37	31	29
Наклон вперед из положения сидя.	9	5	2	18	10	6

Метание мяча.	38	31	25	25	20	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

Требования к двигательной подготовленности учащихся (8 класс).

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	5,00	5,10	5,20
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
Кросс 2000 метров.	10,00	10,40	11,40	12,30	13,30	14,30
Кросс 3000 метров.	16,30	17,30	18,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Челночный бег 7 x 10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1450	1200	1050	1250	1000	850
Подтягивания.	10	9	8	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	40	38	35	25	20	15
Вис на перекладине.	45	40	35	37	35	33
Прыжок в длину с места.	210	185	160	200	175	145
Прыжок вверх	60	55	50	45	44	42
Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	21	20	25	20	17
Поднимание туловища (1 минута).	45	40	35	40	35	30
Наклон вперед из положения сидя.	11	7	3	20	12	7
Метание мяча.	42	37	28	27	21	17
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

Требования к двигательной подготовленности учащихся (9 класс).

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6
Бег 20 метров	3,5	3,7	4,0	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров.	8,3	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 100 метров.	14,8	15,2	15,9	17,2	17,5	18,6
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	4,50	5,00	5,15
Кросс 1500 метров.	7,00	7,10	7,30	8,00	9,00	9,15
Кросс 2000 метров.	9,20	10,00	11,00	11,30	12,30	13,30
Кросс 3000 метров.	15,30	16,30	17,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x 10 метров.	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Челночный бег 10 x 10 метров.	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
6 минутный бег	1500	1250	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	12	11	10	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	45	40	35	30	25	20
Вис на перекладине.	50	46	43	44	39	36
Прыжок в длину с места.	220	210	175	210	185	160
Прыжок вверх	65	62,5	60	47	46	45
Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	22	20	30	21	20
Поднимание туловища (1 минута).	50	45	40	45	40	35
Наклон вперед из положения сидя.	12	8	4	20	12	7
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ по учебному предмету «Физическая культура» для 5 классов

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержания программы по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка», «Плавание».

Цель промежуточной аттестационной работы – выявить уровень достижения школьниками планируемых результатов, разработанных на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Работа состоит из 25 вопросов по учебному предмету «Физическая культура».

В работе предложены следующие разновидности заданий:

А – задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов.

Б – задания, в которых учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие;

Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам и является обязательным испытанием.

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

3. Спецификатор по физической культуре для учащихся 5 классов.

№ задания	Знание дат, работа с хронологией
	проверяемые умения
9; 10; 16; 17	знание дат и установление периодизации олимпийского движения
Знание фактов, работа с фактами	
проверяемые умения	
1 – 4; 8; 12 – 14; 18; 21; 24	знание спортивных фактов и персоналий и умение сопоставлять факты и события
Знание, понимание терминов, понятий	
проверяемые умения	
5 – 7; 11; 15; 19; 20; 22; 23; 25	умение называть понятия и термины, соответствующие заданному определению или предлагаемому контексту, умение группировать понятия для определения явления, события.

4. Кодификатор элементов содержания работы для проведения итоговой контрольной работы по физической культуре в 5 классе.

Кодификатор составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы (Приказ МО РФ «Об утверждении федерального компонента Государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования» от 5 марта 2004 г. №1089.

Жирным шрифтом выделены крупные блоки содержания, которые разбиты на более мелкие блоки - темы (выделены курсивом) и вопросы содержания.

код блока содержания	код контролируемого содержания	содержание, проверяемое заданиями КИМ
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
1		История физической культуры
	1.1	<i>Олимпийские игры древности.</i>
	1.2	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.3	<i>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
	1.4	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>
	1.5	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.6	<i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i>
	1.7	<i>Спорт, каким он нужен миру.</i>
2		Легкая атлетика
	2.1	<i>Инструктаж технике безопасности по легкой атлетике.</i>
	2.2	<i>Влияние легко атлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.</i>
	2.3	<i>Физическая подготовленность</i>
	2.4	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i>
3		Баскетбол
	3.1	<i>Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Формирование представления о частоте сердечного сокращения</i>
	3.2	<i>Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений</i>
	3.3	<i>Методика самостоятельной тренировки.</i>
	3.4	<i>Режим дня</i>
	3.5	<i>Термины техники передач, ведения, броска. Правила игры.</i>
4		Волейбол
	4.1	<i>Инструктаж техники безопасности по волейболу.</i>
	4.2	<i>Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.</i>
	4.3	<i>Правила и организация избранной игры.</i>
5		Лыжная подготовка.
	5.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки</i>
	5.2	<i>Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.</i>

	5.3	<i>Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения.</i>
	5.4	<i>Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей</i>
	5.6	<i>Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
	5.7	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
6		Плавание
	6.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках плавания.</i>
	6.2	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости</i>
	6.3	<i>Влияние на здоровье и здоровый образ жизни, занятий по плаванию.</i>
	6.4	<i>Название упражнений и основные признаки техники плавания.</i>
7		Гимнастика.
	7.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.</i>
	7.2	<i>Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и само страховка.</i>
	7.3	<i>Обеспечение техники безопасности</i>
	7.4	<i>Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.</i>
	7.5	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений</i>

5. Время и способы выполнения работы

Время для выполнения теоретико-методического этапа – 40 мин. Каждый ученик получает бланк с текстом работы и лист с печатью образовательного учреждения, на котором фиксируются ответы. По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов.

6. Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по пятибалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0 - 7 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 8 - 13 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 14 - 20 балла.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 21—25 баллов.

Отметка за выполнение контрольной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов.

Шкала
перевода баллов в отметки за выполнение
контрольной работы по физической культуре.

Балл	0 - 7	8 - 13	14-20	21-25
Отметка	2	3	4	5

Промежуточная аттестационная работа для учащихся 5 классов по физической культуре
Демонстрационный вариант

1. На уроках физической культуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

2. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

3. Выберите родину футболу:

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

4. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50 – 60 ударов в минуту;
- б) 70 – 80 ударов в минуту;
- в) 90 – 100 ударов в минуту;
- г) 100 – 110 ударов в минуту.

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

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40 – 45 минут;
- г) 25 – 30 минут.

6. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8

7. Игра «Волейбол» появилась:

- а) в Великобритании;
- б) в США;
- в) в Италии;
- г) во Франции.

8. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

- а) на равнине и в гору;
- б) в гору и под уклон;
- в) под уклон и на равнине;
- г) с крутой горы и под уклон.

9. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

- а) не менее 10 метров;
- б) не менее 30 метров;
- в) не менее 20 метров;
- г) не менее 40 метров.

10. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

11. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»;
- б) «волна»;
- в) «фосбери-флоп»;
- г) «перешагивание».

12. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

13. Талисманом Олимпиады – 80 в Москве был:

- а) тигрёнок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;
- г) зверёк Иззи.

14. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты.

15. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

16. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

17. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

18. Количество замен в футболе:

- а) одна;
- б) четыре;
- в) три;
- г) две.

19. Назовите количество человек в волейбольной команде:

- а) 10;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 8.

20. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) 1905 году;
- б) 1870 году;
- в) 1915 году;
- г) 1895 году.

21. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
- б) на пологих склонах в основной стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке;
- г) на пологих склонах в основной стойке.

22. Подъём «полуёлочкой» выполняется:

- а) ступающим шагом прямо по склону;
- б) ступающим шагом наискось склона;
- в) скользящим шагом прямо на склоне;
- г) скользящим шагом наискось склона.

При выполнении заданий 23 – 25 установите соответствие.

23. Установите соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

вид спорта					
1. хоккей	2. биатлон	3. бадминтон	4. баскетбол	5. теннис	6. плавание
спортивный инвентарь					
а) волан;			г) мяч;		
б) спортивное ружьё;			д) клюшка;		
в) ласты;			е) ракетка.		

24. Установите соответствие между видами спорта и количеством таймов и их продолжительностью.

виды спорта	количество таймов и их продолжительность
а) гандбол	1. 2 X 45 минут
б) футбол	2. 2 X 30 минут
в) баскетбол	3. 4 X 10 минут

25. Установите соответствие между материком и цветом кольца олимпийского флага.

материк	цвет кольца
а) Австралия	1. красный
б) Азия	2. голубой

в) Америка	3. жёлтый
г) Африка	4. зелёный
д) Европа	5. чёрный

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы
по учебному предмету «Физическая культура»
для 6 классов**

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержания программы по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка», «Плавание».

Цель промежуточной аттестационной работы – выявить уровень достижения школьниками планируемых результатов, разработанных на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Работа состоит из 25 вопросов по учебному предмету «Физическая культура».

В работе предложены следующие разновидности заданий:

А – задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов.

Б – задания, в которых учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие;

Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам и является обязательным испытанием.

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

3. Спецификатор по физической культуре для учащихся 6 классов.

Спецификация работы	
№ задания	Знание дат, работа с хронологией
	проверяемые умения
10; 17	знание дат и установление периодизации олимпийского движения
	Знание фактов, работа с фактами
	проверяемые умения
1; 4; 7; 8; 14; 18 – 21; 23; 24	знание спортивных фактов и персоналий и умение сопоставлять факты и события
	Знание, понимание терминов, понятий
	проверяемые умения

2; 3; 6; 9; 11 – 13; 15; 16; 22; 25	умение называть понятия и термины, соответствующие заданному определению или предлагаемому контексту, умение группировать понятия для определения явления, события.
--	---

4. Кодификатор элементов содержания работы для проведения итоговой контрольной работы по физической культуре в 6 классе.

Кодификатор составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы (Приказ МО РФ «Об утверждении федерального компонента Государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования» от 5 марта 2004 г. №1089.

Жирным шрифтом выделены крупные блоки содержания, которые разбиты на более мелкие блоки - темы (выделены курсивом) и вопросы содержания.

код блока содержания	код контролируемого содержания	содержание, проверяемое заданиями КИМ
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
1		История физической культуры
	1.1	<i>Олимпийские игры древности.</i>
	1.2	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.3	<i>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
	1.4	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>
	1.5	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.6	<i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i>
	1.7	<i>Спорт, каким он нужен миру.</i>
2		Легкая атлетика
	2.1	<i>Инструктаж технике безопасности по легкой атлетике.</i>
	2.2	<i>Влияние легко атлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.</i>
	2.3	<i>Физическая подготовленность</i>
	2.4	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i>
3		Баскетбол
	3.1	<i>Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Формирование представления о частоте сердечного сокращения</i>
	3.2	<i>Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений</i>
	3.3	<i>Методика самостоятельной тренировки.</i>

	3.4	<i>Режим дня</i>
	3.5	<i>Термины техники передач, ведения, броска. Правила игры.</i>
4		Волейбол
	4.1	<i>Инструктаж техники безопасности по волейболу.</i>
	4.2	<i>Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.</i>
	4.3	<i>Правила и организация избранной игры.</i>
5		Лыжная подготовка.
	5.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки</i>
	5.2	<i>Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.</i>
	5.3	<i>Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения.</i>
	5.4	<i>Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей</i>
	5.6	<i>Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
	5.7	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
6		Плавание
	6.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках плавания.</i>
	6.2	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости</i>
	6.3	<i>Влияние на здоровье и здоровый образ жизни, занятий по плаванию.</i>
	6.4	<i>Название упражнений и основные признаки техники плавания.</i>
7		Гимнастика.
	7.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.</i>
	7.2	<i>Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.</i>
	7.3	<i>Обеспечение техники безопасности</i>
	7.4	<i>Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.</i>
	7.5	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений</i>

5. Время и способы выполнения работы

Время для выполнения теоретико-методического этапа - 40 мин. Каждый ученик получает бланк с текстом работы и лист с печатью образовательного учреждения, на котором фиксируются ответы. По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов.

6. Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по пятибалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0 - 7 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 8 - 13 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 14 - 20 балла.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 21—25 баллов.

Отметка за выполнение контрольной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов.

**Шкала
перевода баллов в отметки за выполнение
контрольной работы по физической культуре.**

Балл	0 - 7	8 - 13	14-20	21-25
Отметка	2	3	4	5

**Промежуточная аттестационная работа для учащихся 6 классов по физической культуре
Демонстрационный вариант**

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям – рост, масса тела, окружности тела и осанке;
- б) по физической подготовленности;
- в) по состоянию позвоночника.

2. Как лучше спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе;
- б) на матрасе и высокой подушке;
- в) на жёстком матрасе и небольшой подушке.

3. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику;
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья;
- б) развитие физических качеств человека;
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

5. Какое физическое качество называется «силой»?

- а) способность хорошо и много прыгать;
- б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений;
- в) способность метко метать мяч.

6. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений;
- б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться;
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

7. Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой:

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

8. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой:

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений;
- в) хорошо побегать на перемене по коридору.

9. К наиболее эффективным средствам профилактики проявления избыточного веса у школьников относятся:

- а) увеличение времени работы за компьютером;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями;
- в) продолжительный сон;
- г) активную умственную деятельность.

10. В античных Олимпийских играх запрещалось принимать участие иностранцам, рабам и:

- а) женщинам;
- б) знатным особам;
- в) философам;
- г) атлетам, ранее выигрывавшим соревнования.

11. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) бег, прыжки (в длину, высоту) и метание;
- б) метание, лазание по канату;
- в) бег, прыжки;
- г) прыжки в высоту.

12. Сколько фаз в прыжках с разбега?

- а) четыре;
- б) одна;
- в) шесть;
- г) две.

13. Где впервые зародилась игра «баскетбол»?

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

14. Какие способы передвижения с мячом применяются в баскетболе?

- а) бег;
- б) ведение;
- в) ходьба;
- г) прыжки.

15. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Америка;
- б) Россия;
- в) Финляндия;
- г) Англия.

16. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году:

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

17. Талисман Олимпиады – 80 в Москве был:

- а) тигрёнок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;
- г) зверёк Иззи.

18. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

19. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений, которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность:

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40 – 45 минут;
- г) 25 – 30 минут.

20. Назовите количество человек в волейбольной команде:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 6.

21. Под закаливание понимается:

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
- в) хождение босиком и купание в холодной воде
- г) зимнее плавание.

22. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы...

- а) самый сильный стал главой племени
- б) юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни
- в) выявить лучшего охотника, воина
- г) все версии правдоподобны.

23. Причиной нарушения осанки является...

- а) неправильная поза за столом
- б) сон в мягкой постели с высокой подушкой
- в) хождение с опущенной головой
- г) слабость мускулатуры.

24. Соблюдение режима дня способствует...

- а) правильному распределению времени
- б) формированию силы воли
- в) чередованию умственной и физической работы
- г) исключению отрицательных эмоций.

При выполнении задания 25 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

25. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом...

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы
по учебному предмету «Физическая культура»
для 7 классов**

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержания программы по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка», «Плавание».

Цель промежуточной аттестационной работы – выявить уровень достижения школьниками планируемых результатов, разработанных на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Работа состоит из 25 вопросов по учебному предмету «Физическая культура».

В работе предложены следующие разновидности заданий:

А – задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов;

Б – задания представлены в открытой форме, то есть без предложенных вариантов; вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово или предложение;

С - задания, в которых учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие.

Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам и является обязательным испытанием.

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

3. Спецификатор по физической культуре для учащихся 7 классов.

Спецификация работы	
№ задания	Знание дат, работа с хронологией
проверяемые умения	
1 – 3	знание дат и установление периодизации олимпийского движения
Знание фактов, работа с фактами	
проверяемые умения	
4; 12; 15 – 17; 20	знание спортивных фактов и персоналий и умение сопоставлять факты и события
Знание, понимание терминов, понятий	
проверяемые умения	
5 – 11; 13; 14; 18; 19; 21 – 25	умение называть понятия и термины, соответствующие заданному определению или предлагаемому контексту, умение группировать понятия для определения явления, события.

4. Кодификатор элементов содержания работы для проведения итоговой контрольной работы по физической культуре в 7 классе.

Кодификатор составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы (Приказ МО РФ «Об утверждении федерального компонента Государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования» от 5 марта 2004 г. №1089.

Жирным шрифтом выделены крупные блоки содержания, которые разбиты на более мелкие блоки - темы (выделены курсивом) и вопросы содержания.

код блока содержания	код контролируемого содержания	содержание, проверяемое заданиями КИМ
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
1		История физической культуры
	1.1	<i>Олимпийские игры древности.</i>
	1.2	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.3	<i>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
	1.4	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>
	1.5	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.6	<i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i>
	1.7	<i>Спорт, каким он нужен миру.</i>
2		Легкая атлетика
	2.1	<i>Инструктаж технике безопасности по легкой атлетике.</i>
	2.2	<i>Влияние легко атлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.</i>
	2.3	<i>Физическая подготовленность</i>
	2.4	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i>
3		Баскетбол
	3.1	<i>Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Формирование представления о частоте сердечного сокращения</i>
	3.2	<i>Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений</i>
	3.3	<i>Методика самостоятельной тренировки.</i>
	3.4	<i>Режим дня</i>
	3.5	<i>Термины техники передач, ведения, броска. Правила игры.</i>
4		Волейбол
	4.1	<i>Инструктаж техники безопасности по волейболу.</i>
	4.2	<i>Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.</i>
	4.3	<i>Правила и организация избранной игры.</i>
5		Лыжная подготовка.
	5.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной</i>

		<i>подготовки</i>
	5.2	<i>Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.</i>
	5.3	<i>Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения.</i>
	5.4	<i>Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей</i>
	5.6	<i>Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
	5.7	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
6		Плавание
	6.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках плавания.</i>
	6.2	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости</i>
	6.3	<i>Влияние на здоровье и здоровый образ жизни, занятий по плаванию.</i>
	6.4	<i>Название упражнений и основные признаки техники плавания.</i>
7		Гимнастика.
	7.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.</i>
	7.2	<i>Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.</i>
	7.3	<i>Обеспечение техники безопасности</i>
	7.4	<i>Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.</i>
	7.5	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений</i>

5. Время и способы выполнения работы

Время для выполнения теоретико-методического этапа - 40 мин. Каждый ученик получает бланк с текстом работы и лист с печатью образовательного учреждения, на котором фиксируются ответы. По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов.

6. Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по пятибалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0 - 7 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 8 - 13 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 14 - 20 балла.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 21—25 баллов.

Отметка за выполнение контрольной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов.

Шкала
перевода баллов в отметки за выполнение
контрольной работы по физической культуре.

Балл	0 - 7	8 - 13	14-20	21-25
Отметка	2	3	4	5

Промежуточная аттестационная работа для учащихся 7 классов по физической культуре
Демонстрационный вариант

1. 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.

2. В закаливаниях используется правила «трёх П». Что это значит?

- а) полезно, постоянно, прекрасно;
- б) постоянно, постепенно, переносимо;
- в) повторимо, постепенно, правильно;
- г) просто, переносимо, понемногу.

3. Целью корригирующей гимнастики является:

- а) сохранение правильной осанки;
- б) формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки;
- в) удержание правильной осанки в положении стоя и сидя;
- г) общеукрепляющий эффект для всех систем организма.

4. Первым Олимпийским чемпионом современности признан:

- а) Поль Массон (Франция) – велосипедный спорт;
- б) Николас Андриакопулос (Греция) – лазание по канату;
- в) Эдвин Флек (Австралия) – бег на 800 метров;
- г) Джеймс Конолли (США) – тройной прыжок.

5. Если волейболист сыграл головой в мяч во время игры, назначается:

- а) игрок удаляется с площадки;
- б) штрафное очко;
- в) игрок получает предупреждение;
- г) удар головой не запрещён.

6. Максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой) называется (в гимнастике):

- а) курбет;
- б) наклон;
- в) пережат;
- г) мост.

7. Физическое развитие человека определяется как:

- а) высокая общая физическая работоспособность;

- б) это изменение форм и функций человеческого организма на протяжении всей жизни;
- в) пропорционально развитое телосложение;
- г) сформированность двигательных умений и навыков.

8. Какой максимальной величины может достигать частота сердечных сокращений человека во время выполнения физических упражнений?

- а) до 160 ударов в минуту;
- б) до 180 ударов в минуту;
- в) до 200 ударов в минуту;
- г) до 220 ударов в минуту.

9. Укажите последовательность этапов процесса обучения физическим упражнениям...

- а) совершенствование физических упражнений;
- б) ознакомление с физическими упражнениями;
- в) выявление причин двигательных ошибок;
- г) разучивание физического упражнения.

10. Какая самая короткая беговая дистанция в лёгкой атлетике на официальных чемпионатах Европы и России в закрытых помещениях?

- а) 50 метров;
- б) 60 метров;
- в) 100 метров;
- г) 200 метров.

11. Первый Олимпийский комитет России был создан:

- а) в 1900 году;
- б) в 1911 году;
- в) в 1953 году;
- г) в 1990 году.

12. Почётное право зажечь олимпийский огонь на Московской Олимпиаде 1980 году заслужено получил:

- а) хоккеист В. Третьяк;
- б) баскетболист С. Белов;
- в) гимнаст Н. Андрианов;
- г) борец А. Карелин.

13. Спортивная и художественная гимнастика относится к:

- а) основной гимнастике;
- б) производственной гимнастике;
- в) прикладной гимнастике;
- г) атлетической гимнастике.

14. Что включает в себя физическая культура личности?

- а) знания о своём организме;
- б) занятия физическими упражнениями;
- в) умение применять знания в жизни;
- г) всё вышеназванное.

15. К видам туризма относятся:

- а) пешеходный, горный, комбинированный туризм, экскурсионный;
- б) велосипедный, спортивный туризм, активный отдых, походы выходного дня;
- в) пешеходный, лыжный, горный, водный туризм;
- г) спелеотуризм, туризм на автомашинах, прогулки выходного дня, мототуризм.

16. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека относится:

- а) уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места; челночный бег; наклона вперёд;
- б) объём грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бёдер;
- в) частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;
- г) календарный возраст.

17. Все ОРУ динамического характера применительно к запросам и возможностям массового физического воспитания можно квалифицировать на группы:

- а) выполнение ОРУ из положения стоя, выполнение ОРУ из положения лёжа, выполнение ОРУ из положения сидя, выполнение ОРУ на месте, выполнение ОРУ в движении;
- б) ОРУ для занятий спортивными играми, ОРУ для гимнастики, ОРУ для лёгкой атлетики, ОРУ для лыжной подготовки, ОРУ для плавания;
- в) элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами, на спортивных снарядах;
- г) сложные, простые, смешанные, комплексные.

18. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на:

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне;
- г) шведской стенке.

19. Самостоятельные физические упражнения в течение учебного дня обеспечивают:

- а) поддержание высокой работоспособности, активный отдых;
- б) предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения;
- в) поддержание здорового образа жизни в течение дня, коррекцию телосложения;
- г) рациональный режим дня, развитие физических качеств.

20. Что является основным критерием всестороннего и гармоничного физического развития?

- а) качество теоретических знаний о физической культуре;
- б) уровень развития физических возможностей;
- в) состояние здоровья;
- г) социализация личности.

21. Отметьте все позиции. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время....

- а) прогибание туловища назад;
- б) скрещивание рук;
- в) вращение таза;
- г) разведение рук в сторону.

При выполнении заданий 22 – 23 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

22. Какой вид спорта в Республике Коми имеет статус «национальный вид спорта»...

23. Каким специальным прибором измеряют время на спортивных соревнованиях...

При выполнении заданий 24 – 25 установите соответствие

24. Установите соответствие между видами спорта и количеством таймов и их продолжительностью.

виды спорта	количество таймов и их продолжительность
а) гандбол	1. 2 X 45 минут
б) футбол	2. 2 X 30 минут
в) баскетбол	3. 4 X 10 минут

25. Сопоставьте названия спортивных игр и название стран, которые являются их родиной.

вид спортивной игры, вида спорта	автор, сформулировавший правила
1. спортивное ориентирование	а) Япония
2. регби	б) Англия (Великобритания)
3. бейсбол	в) Норвегия
	г) Соединённые Штаты Америки (США)

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы
по учебному предмету «Физическая культура»
для 8 классов**

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержания программы по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка», «Плавание».

Цель промежуточной аттестационной работы – выявить уровень достижения школьниками планируемых результатов, разработанных на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Работа состоит из 25 вопросов по учебному предмету «Физическая культура».

В работе задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов.

Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам и является обязательным испытанием.

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

3. Спецификатор по физической культуре для учащихся 8 классов.

Спецификация работы	
№ задания	Знание дат, работа с хронологией
проверяемые умения	
6 – 7	знание дат и установление периодизации олимпийского движения
Знание фактов, работа с фактами	
проверяемые умения	
5; 8; 9; 14; 15; 17; 19 – 21	знание спортивных фактов и персоналий и умение сопоставлять факты и события
Знание, понимание терминов, понятий	
проверяемые умения	
1 – 4; 10 – 13; 16; 18; 22 – 25	умение называть понятия и термины, соответствующие заданному определению или предлагаемому контексту, умение группировать понятия для определения явления, события.

4. Кодификатор элементов содержания работы для проведения итоговой контрольной работы по физической культуре в 8 классе.

Кодификатор составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы (Приказ МО РФ «Об утверждении федерального компонента Государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования» от 5 марта 2004 г. №1089.

Жирным шрифтом выделены крупные блоки содержания, которые разбиты на более мелкие блоки - темы (выделены курсивом) и вопросы содержания.

код блока содержания	код контролируемого содержания	содержание, проверяемое заданиями КИМ
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
1		История физической культуры
	1.1	<i>Олимпийские игры древности.</i>
	1.2	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.3	<i>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
	1.4	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>
	1.5	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.6	<i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i>
	1.7	<i>Спорт, каким он нужен миру.</i>
2		Легкая атлетика

	2.1	<i>Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.</i>
	2.2	<i>Влияние легко атлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.</i>
	2.3	<i>Физическая подготовленность</i>
	2.4	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i>
3		Баскетбол
	3.1	<i>Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Формирование представления о частоте сердечного сокращения</i>
	3.2	<i>Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений</i>
	3.3	<i>Методика самостоятельной тренировки.</i>
	3.4	<i>Режим дня</i>
	3.5	<i>Термины техники передач, ведения, броска. Правила игры.</i>
4		Волейбол
	4.1	<i>Инструктаж техники безопасности по волейболу.</i>
	4.2	<i>Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.</i>
	4.3	<i>Правила и организация избранной игры.</i>
5		Лыжная подготовка.
	5.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки</i>
	5.2	<i>Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.</i>
	5.3	<i>Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения.</i>
	5.4	<i>Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей</i>
	5.6	<i>Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
	5.7	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
6		Плавание
	6.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках плавания.</i>
	6.2	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости</i>
	6.3	<i>Влияние на здоровье и здоровый образ жизни, занятий по плаванию.</i>
	6.4	<i>Название упражнений и основные признаки техники плавания.</i>
7		Гимнастика.
	7.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.</i>
	7.2	<i>Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.</i>
	7.3	<i>Обеспечение техники безопасности</i>
	7.4	<i>Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.</i>
	7.5	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений</i>

5. Время и способы выполнения работы

Время для выполнения теоретико-методического этапа - 40 мин. Каждый ученик получает бланк с текстом работы и лист с печатью образовательного учреждения, на котором фиксируются ответы. По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов.

6. Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по пятибалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0 - 7 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 8 - 13 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 14 - 20 балла.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 21—25 баллов.

Отметка за выполнение контрольной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов.

Шкала перевода баллов в отметки за выполнение контрольной работы по физической культуре.

Балл	0 - 7	8 - 13	14-20	21-25
Отметка	2	3	4	5

Промежуточная аттестационная работа для учащихся 8 классов по физической культуре Демонстрационный вариант

1. Специфика физического воспитания заключается в...

- а) повышение адаптационных возможностей организма человека;
- б) формирование двигательных умений и навыков человека;
- в) создании благоприятных условий для развития человека;
- г) воспитании физических качеств человека.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) положении об Олимпийской солидарности;
- б) олимпийской клятве;
- в) олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) первый год четырёхлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры;

- б) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- в) год проведения Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Выносливость человека не зависит от...

- а) энергетических возможностей организма;
- б) настойчивости, выдержки, мужества;
- в) технической подготовленности;
- г) максимальной частоты движений.

6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) подготовки к профессиональной деятельности;
- б) развития резервных возможностей организма человека;
- в) сохранения и восстановления здоровья;
- г) физической подготовленности человека к жизни.

7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) ипподром;
- б) палестра;
- в) стадион;
- г) амфитеатр.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

9. Игры Олимпиады проводятся...

- а) в зависимости от решения МОК;
- б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а) физическим развитием;
- б) физическими упражнениями;
- в) физическим трудом;
- г) физическим воспитанием.

11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

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

- а) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- б) совершенствования телосложения;
- в) обеспечения полноценного физического развития;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а) форма;
- б) содержание;
- в) техника;

г) гигиена.

14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

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

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в... году

- а) 1923 году;
- б) 1924 году;
- в) 1925 году;
- г) 1926 году.

17. Главной причиной нарушения осанки является...

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

18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- а) уровнем развития первобытных людей;
- б) условиями существования человечества;
- в) характером трудовых и боевых действий людей;
- г) географическим расположением обитания людей.

19. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а) возрастная адекватность нагрузки;
- б) обучение двигательным действиям;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) постепенное повышение силы воздействия.

20. Спортивно – игровую деятельность характеризует...

- а) обучающе – развивающая направленность;
- б) небольшое количество относительно стандартных ситуаций;
- в) не постоянство и неопределённость структуры деятельности участников;
- г) высокая значимость качества исполнения роли относительно стремление к победе.

21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в...

- а) спорте;
- б) базовой физической культуре;
- в) школьной физической культуре;
- г) кондиционной физической культуре.

22. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

- а) биологических;
- б) мотивов;
- в) привычек;
- г) убеждений.

23. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является...

- а) биологический возраст;

- б) скелетный и зубной возраст;
- в) календарный возраст;
- г) сенситивный возраст.

24. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...

- а) скорость кровотока в работающих мышцах;
- б) уровень потребления кислорода организмом;
- в) скорость перемещения звеньев тела;
- г) количество затраченного на работу гликогена.

25. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев – Чемпионы Олимпийских игр в...

- а) лыжных гонках;
- б) биатлоне;
- в) гимнастике;
- г) плавании.

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы
по учебному предмету «Физическая культура»
для 9 классов**

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержания программы по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка», «Плавание».

Цель промежуточной аттестационной работы – определить степень сформированности знаний, основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по всем основным темам, изучаемым в 9 классе.

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Работа состоит из 30 вопросов по учебному предмету «Физическая культура».

В работе предложены следующие разновидности заданий:

А – задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов;

Б – задания представлены в открытой форме, то есть без предложенных вариантов; вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово или предложение.

Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам и является обязательным испытанием.

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

3. Спецификатор по физической культуре для учащихся 9 классов.

Спецификация работы	
№ задания	Знание дат, работа с хронологией
проверяемые умения	
3 – 5	знание дат и установление периодизации олимпийского движения
Знание фактов, работа с фактами	
проверяемые умения	
2; 7 – 10; 13; 17; 18; 20; 22	знание спортивных фактов и персоналий и умение сопоставлять факты и события
Знание, понимание терминов, понятий	
проверяемые умения	
1: 6; 11; 12; 14 – 16; 21; 23 – 30	умение называть понятия и термины, соответствующие заданному определению или предлагаемому контексту, умение группировать понятия для определения явления, события.

4. Кодификатор элементов содержания работы для проведения итоговой контрольной работы по физической культуре в 9 классе.

Кодификатор составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы (Приказ МО РФ «Об утверждении федерального компонента Государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования» от 5 марта 2004 г. №1089.

Жирным шрифтом выделены крупные блоки содержания, которые разбиты на более мелкие блоки - темы (выделены курсивом) и вопросы содержания.

код блока содержания	код контролируемого содержания	содержание, проверяемое заданиями КИМ
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
1		История физической культуры
	1.1	<i>Олимпийские игры древности.</i>
	1.2	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.3	<i>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
	1.4	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>
	1.5	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.6	<i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i>
	1.7	<i>Спорт, каким он нужен миру.</i>

2		Легкая атлетика
	2.1	<i>Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.</i>
	2.2	<i>Влияние легко атлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.</i>
	2.3	<i>Физическая подготовленность</i>
	2.4	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i>
3		Баскетбол
	3.1	<i>Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Формирование представления о частоте сердечного сокращения</i>
	3.2	<i>Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений</i>
	3.3	<i>Методика самостоятельной тренировки.</i>
	3.4	<i>Режим дня</i>
	3.5	<i>Термины техники передач, ведения, броска. Правила игры.</i>
4		Волейбол
	4.1	<i>Инструктаж техники безопасности по волейболу.</i>
	4.2	<i>Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.</i>
	4.3	<i>Правила и организация избранной игры.</i>
5		Лыжная подготовка.
	5.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки</i>
	5.2	<i>Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.</i>
	5.3	<i>Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения.</i>
	5.4	<i>Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей</i>
	5.6	<i>Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости.</i>
		<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
	5.7	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
6		Плавание
	6.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках плавания.</i>
	6.2	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости</i>
	6.3	<i>Влияние на здоровье и здоровый образ жизни, занятий по плаванию.</i>
	6.4	<i>Название упражнений и основные признаки техники плавания.</i>
7		Гимнастика.
	7.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.</i>
	7.2	<i>Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.</i>
	7.3	<i>Обеспечение техники безопасности</i>
	7.4	<i>Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.</i>
	7.5	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений</i>

5. Время и способы выполнения работы

Время для выполнения теоретико-методического этапа - 40 мин. Каждый ученик получает бланк с текстом работы и лист с печатью образовательного учреждения, на котором фиксируются ответы. По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов.

6. Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по пятибалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0 - 7 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 8 - 15 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 16-22 балла.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 23—30 баллов.

Отметка за выполнение контрольной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов.

Шкала перевода баллов в отметки за выполнение контрольной работы по физической культуре.

Балл	0 - 7	8 - 15	16-22	23-30
Отметка	2	3	4	5

Промежуточная аттестационная работа для учащихся 9 классов по физической культуре Демонстрационный вариант

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это...

- а) способность к продлению рода и достижение активного долголетия
- б) культурный образ жизни, гуманистический и цивилизованный
- в) забота о здоровье как высшей ценности
- г) все вышеуказанное

2. Какова длина марафонской дистанции легкоатлетов?

- а) 30, 195 км
- б) 40, 195 км
- в) 42, 195 км
- г) 44, 195 км

3. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры;

- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

4. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

5. В Олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадиону;
- б) 100 ярдов;
- в) одному стадио;
- г) 200 метрам.

6. Гигиена - это:

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г) все вышеперечисленное.

7. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом;
- б) более продолжительным выдохом;
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
- г) вдохом через нос и выдохом ртом.

8. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите каких:

- 1. Принцип систематичности.
- 2. Принцип разнообразности.
- 3. Принцип постепенности.
- 4. Принцип активности.
- 5. Принцип индивидуальности:

- а) 2,4,5;
- б) 1,3,5;
- в) 1,2,4;
- г) 3,4,5.

9. Размер баскетбольной площадки равен:

- а) 13x26 м;
- б) 15x28 м;
- в) 14x29 м;
- г) 15x30 м.

10. Игровое время в волейболе состоит:

- а) из 2-х партий по 20 мин.;
- б) из 3-х партий по 15 мин.;
- в) из 5 партий по 15 мин.;
- г) из 5 партий без ограничения времени.

11. Первая помощь при растяжении связок или мышц, когда припухлость не сопровождается образованием кровоподтека:

- а) прикладывают холодный компресс, накладывают тугую повязку;
- б) накладывают тугую повязку;

- в) поднять поврежденную часть тела выше туловища, вызвать врача;
- г) приложить салфетку, смоченную холодной водой.

12. В переводе с латинского слово «спорт» означает:

- а) развивать;
- б) развлекаться;
- в) соревноваться;
- г) совершенствовать.

13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а) слабую, среднюю, сильную;
- б) оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) основную, подготовительную, специальную.

14. Главной причиной нарушения осанки является...

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

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и жиры;
- б) витамины и жиры;
- в) углеводы и витамины;
- г) белки и витамины.

16. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в) ожидается команда «марш»;
- г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

17. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а) 6м x 9м;
- б) 6м x 12м;
- в) 9м x 12м;
- г) 9м x 18м.

18. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а) Римский император Феодосий I.
- б) Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
- в) философ - мыслитель древности Аристотель.
- г) Хуан Антонио Самаранч.

19. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а) физическими упражнениями;
- б) физическим трудом;
- в) физической культурой;
- г) физическим воспитанием.

20. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексным плаванием».

1. кроль на груди.

2. кроль на спине.

3. брасс.

4. дельфин.

а) 1, 2, 3, 4;

б) 4, 3, 2, 1;

в) 1, 3, 2, 4;

г) 4, 2, 3, 1.

21. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

а) колонной;

б) шеренгой;

в) двухшеренговый строй;

г) линейным строем.

22. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

а) амплитуда движения;

б) подвижностью в суставах;

в) индексом гибкости;

г) дефицитом активной гибкости.

23. Развитие организма человека называется:

а) онтогенезом;

б) филогенезом;

в) социогенезом;

г) антропогенезом.

24. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй»:

а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

При выполнении заданий 25 – 30 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

25. Назовите город-столицу зимних Олимпийских игр 2014 года...

26. Назовите город – столицу летних Олимпийских игр 1980 года...

27. Назовите город – столицу летних Олимпийских игр 2016 года...

28. При спуске с горы не выставлять палки перед собой, иначе в случае падения можно ...

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

30. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...