

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Челябинска»

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО

Руководитель МО

учителей физической культуры

_____ А.Р. Бадретдинова

Протокол от 30 августа 2016 г. №

УТВЕРЖДАЮ

Директор «МАОУ СОШ № 13

г. Челябинска»

_____ Л.И. Рушанина

Приказ от 31 августа 2016 г. № 287/5

Программа учебного предмета «Физическая культура»

основного общего образования.

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Разработчики: А.М. Зубенко

А.Р. Бадретдинова

И.А. Смолина

М.С. Мендибаев

М.А. Жадько

Челябинск, 2016 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.
2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.
3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

1. Достижение обучающимися личностных результатов

5 класс

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах сверстников;
- участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, языку, вере, к истории, культуре, традициям России и народов мира; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность навыков сотрудничества и бесконфликтного взаимодействия со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

6 класс

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах сверстников;
- участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, языку, вере, к истории, культуре, традициям России и народов мира; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность навыков сотрудничества и бесконфликтного взаимодействия со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7 класс

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах сверстников;
- участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, языку, вере, к истории, культуре, традициям России и народов мира; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность навыков сотрудничества и бесконфликтного взаимодействия со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8 класс

- Осознанность своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

9 класс

- Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа;

- сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- сформированность способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).
- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- сформированность готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- сформированность эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

2. Достижение обучающимися метапредметных результатов.

Познавательные:

5 класс

- сформированность умения ознакомительного и изучающего чтения;
- сформированность умения самостоятельно осуществлять поиск и выделение информации, в том числе с использованием ресурсов библиотек и интернета, для выполнений учебных заданий;

- сформированность умения структурировать тексты;
- сформированность умения выделять существенные и несущественные признаки для построения анализа;
- сформированность умения строить классификацию на основе дихотомического деления;
- сформированность умения осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, выбирая критерии; устанавливать причинно-следственные связи под руководством учителя;
- сформированность умения формулировать проблему под руководством учителя при решении учебных задач;
- сформированность умения осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия; строить логическое рассуждение;
- сформированность умения планировать учебный проект под руководством учителя, используя оборудование, модели, методы и приемы адекватные исследуемой проблеме;
- сформированность умения выполнять учебный проект под руководством учителя, используя оборудование, модели, методы и приемы адекватные исследуемой проблеме в соответствии с требованиями;

6 класс

- сформированность умения ознакомительного и изучающего чтения;
- сформированность умения самостоятельно осуществлять поиск и выделение информации, в том числе с использованием ресурсов библиотек и интернета, для выполнений учебных заданий;
- сформированность умения структурировать тексты;
- сформированность умения выделять существенные и несущественные признаки для построения анализа;
- сформированность умения строить классификацию на основе дихотомического деления;
- сформированность умения осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, выбирая критерии; устанавливать причинно-следственные связи под руководством учителя;
- сформированность умения формулировать проблему под руководством учителя при решении учебных задач;
- сформированность умения осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия; строить логическое рассуждение;
- сформированность умения планировать учебный проект под руководством учителя, используя оборудование, модели, методы и приемы адекватные исследуемой проблеме;
- сформированность умения выполнять учебный проект под руководством учителя, используя оборудование, модели, методы и приемы адекватные исследуемой проблеме в соответствии с требованиями;
- сформированность умения оформлять учебный проект под руководством учителя в соответствии с требованиями;
- сформированность умения представлять продукт учебного проекта в форме устной презентации с использованием объектов

наглядности;

- сформированность умения при представлении продукта учебного проекта аргументировать свою позицию, используя языковые средства адекватные исследуемой проблеме;
- сформированность умения самостоятельно по образцу проводить контроль и оценку хода и результатов выполнения учебного проекта.

7 класс

- сформированность умения ознакомительного и изучающего чтения;
- сформированность умения самостоятельно осуществлять поиск и выделение информации, в том числе с использованием ресурсов библиотек и интернета, для выполнений учебных заданий;
- сформированность умения структурировать тексты;
- сформированность умения выделять существенные и несущественные признаки для построения анализа;
- сформированность умения строить классификацию на основе дихотомического деления;
- сформированность умения осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, выбирая критерии; устанавливать причинно-следственные связи под руководством учителя;
- сформированность умения формулировать проблему под руководством учителя при решении учебных задач;
- сформированность умения осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия; строить логическое рассуждение;
- сформированность умения планировать учебный проект под руководством учителя, используя оборудование, модели, методы и приемы адекватные исследуемой проблеме;
- сформированность умения выполнять учебный проект под руководством учителя, используя оборудование, модели, методы и приемы адекватные исследуемой проблеме в соответствии с требованиями;
- сформированность умения оформлять учебный проект под руководством учителя в соответствии с требованиями;
- сформированность умения представлять продукт учебного проекта в форме устной презентации с использованием объектов наглядности;
- сформированность умения при представлении продукта учебного проекта аргументировать свою позицию, используя языковые средства адекватные исследуемой проблеме;
- сформированность умения самостоятельно по образцу проводить контроль и оценку хода и результатов выполнения учебного проекта.

8 класс

- сформированность умения усваивающего и поискового чтения; сформированность умения осуществлять поиск информации с использованием различных источников для решения учебных и жизненных задач;
- сформированность умения самостоятельно создавать структурированные тексты;
- сформированность умения преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- сформированность умения осуществлять выбор способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- сформированность умения осуществлять анализ на основе самостоятельного выделения существенных и несущественных признаков
- сформированность умения самостоятельно давать определение понятиям;
- сформированность умения самостоятельно осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, выбирая основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи;
- сформированность умения самостоятельно объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования проблемы;
- сформированность умения обобщать понятия; формулировать и обосновывать гипотезы под руководством учителя;
- сформированность умения самостоятельно планировать учебный проект (учебное исследование), используя оборудование, модели, методы и приемы адекватные исследуемой проблеме;
- сформированность умения самостоятельно оформлять учебный проект (учебное исследование) в соответствии с требованиями;
- сформированность умения представлять продукт (результат) учебного проекта (учебного исследования) в форме устной презентации с использованием объектов наглядности и аргументированных ответов на вопросы;
- сформированность умения при представлении продукта (результата) учебного проекта (учебного исследования) спорить и отстаивать свою позицию;
- сформированность умения проводить самоконтроль и самооценку хода и результатов выполнения учебного проекта (учебного исследования).

9 класс

- сформированность умения объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- сформированность умения определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- сформированность умения излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- сформированность умения вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- сформированность умения объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- сформированность умения делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- сформированность умения преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- сформированность умения переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- сформированность умения анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- сформированность умения преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- сформированность умения формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- сформированность умения самостоятельно оформлять учебный проект (учебное исследование) в соответствии с требованиями;
- сформированность умения соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Регулятивные:

5 класс

- сформированность умения в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- сформированность умения самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- сформированность умения самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- сформированность умения в сотрудничестве с учителем планировать пути достижения познавательных задач;
- сформированность умения самостоятельно составлять планы;
- сформированность умения в сотрудничестве с учителем осуществлять превентивный контроль по результату и по способу действия;
- сформированность умения самостоятельно оценивать правильность выполнения действия на уровне соответствия результата заданным требованиям;
- сформированность умения самостоятельно вносить необходимые коррективы в исполнение действия, как по ходу его реализации, так и в конце;

- сформированность умения самостоятельно начинать и выполнять действия и заканчивать его в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.

6 класс

- сформированность умения в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- сформированность умения самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- сформированность умения самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- сформированность умения в сотрудничестве с учителем планировать пути достижения познавательных задач;
- сформированность умения самостоятельно составлять планы;
- сформированность умения в сотрудничестве с учителем осуществлять превентивный контроль по результату и по способу действия;
- сформированность умения самостоятельно оценивать правильность выполнения действия на уровне соответствия результата заданным требованиям;
- сформированность умения самостоятельно вносить необходимые коррективы в исполнение действия, как по ходу его реализации, так и в конце;
- сформированность умения самостоятельно начинать и выполнять действия и заканчивать его в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.

7 класс

- сформированность умения в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- сформированность умения самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- сформированность умения самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- сформированность умения в сотрудничестве с учителем планировать пути достижения познавательных задач;
- сформированность умения самостоятельно составлять планы;
- сформированность умения в сотрудничестве с учителем осуществлять превентивный контроль по результату и по способу действия;
- сформированность умения самостоятельно оценивать правильность выполнения действия на уровне соответствия результата заданным требованиям;
- сформированность умения самостоятельно вносить необходимые коррективы в исполнение действия, как по ходу его реализации, так и в конце;
- сформированность умения самостоятельно начинать и выполнять действия и заканчивать его в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.

8 класс

- сформированность умения самостоятельно ставить новые цели и задачи деятельности;
- сформированность умения самостоятельно анализировать условия достижения цели и задач на основе учета выделенных учителем ориентиров действия;
- сформированность умения самостоятельно формулировать познавательную цель и задачи;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения познавательных целей и задач;
- сформированность умения самостоятельно составлять планы, в том числе альтернативные;
- сформированность умения самостоятельно корректировать свою деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами волевой саморегуляции.

9 класс

- сформированность умения идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- сформированность умения выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- сформированность умения ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- сформированность умения обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- сформированность умения выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- сформированность умения описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- сформированность умения отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- сформированность умения сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- сформированность умения анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- сформированность умения оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- сформированность умения обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- сформированность умения наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других

- обучающихся в процессе взаимопроверки;
- сформированность умения самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Коммуникативные:

5 класс

- сформированность умения учитывать разные мнения и самостоятельно выстраивать свою деятельность в сотрудничестве в соответствии с целями, поставленными учителем;
- сформированность умения планировать общие способы работы в совместной деятельности под руководством учителя;
- сформированность умений формулировать собственное мнение и позицию с опорой на социально-приемлемые способы поведения, координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности (в том числе при открытом столкновении мнений);
- сформированность умений аргументировать свою позицию при выработке общего решения в совместной деятельности;
- сформированность умений в соответствии с коммуникативными ситуациями использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- сформированность умения строить монологическое контекстное высказывание средствами устной и письменной речи.

6 класс

- сформированность умения учитывать разные мнения и самостоятельно выстраивать свою деятельность в сотрудничестве в соответствии с целями, поставленными учителем;
- сформированность умения планировать общие способы работы в совместной деятельности под руководством учителя;
- сформированность умений формулировать собственное мнение и позицию с опорой на социально-приемлемые способы поведения, координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности (в том числе при открытом столкновении мнений);
- сформированность умений аргументировать свою позицию при выработке общего решения в совместной деятельности;
- сформированность умений в соответствии с коммуникативными ситуациями использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

- сформированность умения строить монологическое контекстное высказывание средствами устной и письменной речи.

7 класс

- сформированность умения учитывать разные мнения и самостоятельно выстраивать свою деятельность в сотрудничестве в соответствии с целями, поставленными учителем;
- сформированность умения планировать общие способы работы в совместной деятельности под руководством учителя;
- сформированность умений формулировать собственное мнение и позицию с опорой на социально-приемлемые способы поведения, координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности (в том числе при открытом столкновении мнений);
- сформированность умений аргументировать свою позицию при выработке общего решения в совместной деятельности;
- сформированность умений в соответствии с коммуникативными ситуациями использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- сформированность умения строить монологическое контекстное высказывание средствами устной и письменной речи.

8 класс

- сформированность умения совместно с группой вырабатывать цели и функции участников совместной деятельности под руководством учителя;
- сформированность умения планировать общие способы работы в совместной деятельности со сверстниками (без участия учителя);
- сформированность умений задавать вопросы необходимые для организации совместной деятельности и сотрудничества с партнером;
- сформированность умений устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- сформированность умений договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности с опорой на социально-приемлемые способы поведения, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- сформированность умения управлять поведением партнера, осуществляя контроль, давать эмоциональную оценку поведения партнера и осознавать способы коррекции данного поведения;
- сформированность умений аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально-приемлемыми способами;
- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей в форме громкой социализированной речи и в форме внутренней речи;
- сформированность умения строить монологическое контекстное высказывание для осуществления эффективных групповых обсуждений.

9класс

- сформированность умения принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- сформированность умения корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- сформированность умения критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- сформированность умения организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- сформированность умения устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- сформированность умения соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- сформированность умения высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- сформированность умения принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- сформированность умения создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- сформированность умения делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- сформированность умения выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- сформированность умения использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- сформированность умения создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

3. Достижение обучающимися предметных результатов.

Класс	Выпускник научится	Обучающийся получит возможность научиться
-------	--------------------	---

5	- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;	<i>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</i> <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
6	- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	<i>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</i>
7	- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;	<i>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> <i>проводить восстановительные мероприятия с</i>

		использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
8	- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;	<i>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</i>
9	Выпускник научится - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Обучающийся получит возможность научиться <i>Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической</i>

	функциональных возможностей основных систем организма.	подготовке.
--	--	-------------

2 Содержание учебного курса

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3ч. в неделю: в 5 классе – 105ч., в 6 классе – 105ч., в 7 классе – 105ч., в 8 классе – 105ч., в 9 классе – 105ч. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Рабочая программа рассчитана на 525 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<i>Базисный учебный план</i>	3	3	3	3	3
<i>Школьный учебный план</i>	3	3	3	3	3

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся
5 класс Легкая атлетика	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития

	ловкости. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Оценивают свою ловкость по приведённым показателям Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют разученные упражнения для развития выносливости Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям Заполняют дневник самоконтроля, измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Описывают технику выполнения беговых упражнений Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для
--	---

	организации самостоятельных тренировок
Спортивные игры(баскетбол)	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Гимнастика	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Описывают технику ОРУ с предметами. Используют упражнения для развития координационных способностей. Составить эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых

	способностей и силовой выносливости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
Спортивные игры(волейбол)	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Используют игровые действия для развития выносливости.
Лыжная подготовка	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Самостоятельно осваивают технику изучаемых лыжных ходов. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
6 класс Легкая атлетика	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Применяют разученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Тесты: 4*9м, подтягивание, прыжок в длину с места. Применяют разученные упражнения для развития способностей. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
Спортивные игры(баскетбол)	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.

	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Гимнастика	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.

	Акробатическая комбинация из 4 элементов. Лазание по канату. Эстафеты. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры(волейбол)	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной

	игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Лыжная подготовка	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение рабочего круга ступающим шагом. Обучение попеременному двухшажному ходу, прохождение дистанции без палок и с палками. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Чередование лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Отрезки 400м - 2-3 раза. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Прохождение дистанции до 3 км. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Выполнение норматива по лыжным гонкам на 1,5 км.

	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
7класс Легкая атлетика	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивные игры(баскетбол)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Гимнастика	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.

	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Прыжки в длину с места. Кувырок вперед, назад. Упр-я для развития гибкости.. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры(волейбол)	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование

	силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).
Лыжная подготовка	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение рабочего круга ступающим шагом. Обучение попеременному двухшажному ходу, прохождение дистанции без палок и с палками. Прохождение дистанции 2км. Подъем и спуск .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Одновременный бесшажный ход. Чередование лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Отрезки 400м - 2-3 раза. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Прохождение дистанции до 3 км. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Выполнение норматива по лыжным гонкам на 1,5 км. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
8 класс Легкая атлетика	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. СБУ. Фазы прыжков: разбег, отталкивание. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Эстафеты, варианты челночного бега. Прыжки в длину с 9-11 беговых шагов. Правила соревнований по прыжкам в длину. Бег с ускорением до 40м, прыжковые упражнения, л/а эстафеты. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Равномерный бег до 15мин, СБУ, ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Эстафеты, прыжки, метание, варианты челночного бега. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами

	профилактики появления и устранения ошибок. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры(баскетбол)	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

	процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
Гимнастика	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. ОРУ с к/скалкой. Подводящие упражнения, кувырок вперед, упражнения для брюшного пресса. П /игра «Парная чехарда». ОРУ со скалкой. Прыжки в длину с места. Кувырок вперед, назад. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты. Прыжки в длину с места. Кувырок вперед, назад. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты. ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Кувырок назад. Стойка на лопатках. П/игра «Второй липший».

	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация из 4 элементов. Эстафеты. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры(волейбол)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

	процессе игровой деятельности. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Лыжная подготовка	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в

	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
9 класс Легкая атлетика	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Эстафеты, варианты челночного бега. Прыжки в длину с 9-11 беговых шагов. Правила соревнований по прыжкам в длину. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий куда заносят показатели своей физической подготовленности. Бег с ускорением до 40м, прыжковые упражнения, л/а эстафеты.

	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Характеризуют символику Олимпийских игр 1980г. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами
--	---

	профилактики появления и устранения ошибок . Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры(баскетбол)	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят

	показатели своей физической подготовленности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
Гимнастика	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса

	физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Составляют и описывают задания на станциях. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры(волейбол)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся

	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Лыжная подготовка	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
--	---

4. Оценочные и методические материалы.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №13 г. Челябинска»

Рассмотрено на заседании
методического объединения учителей
физической культуры

Протокол № 4
от «30» августа 2016г.
Руководитель МО
Бадретдинова А.Р.

Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ № 13
г.Челябинска»

_____ Л.И. Рушанина

31 августа 2016 г. № 287/5

Пояснительная записка к материалам промежуточной аттестации

по предмету «Физическая культура», 5 класс

Уровень образования: основное общее образование

Образовательная программа по физической культуре для 5-х классов.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой тестовые и практические задания соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 – 9 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

Тема «Повторение учебного материала, изученного в 5 классе»

1.Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 5 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3.Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 5 классе» курса физической культуры за 5 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Лыжные гонки;
- Подвижные и спортивные игры.

4.Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания КИМа трех уровней сложности:

Задания №1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 21-23 – практические задания.

5.Время выполнения работы

Задания 1-16 – на каждое задание 2 мин. Задания 17-20 – на каждое задание 3 мин.

Задание 21-23 - на выполнение контрольных практических упражнений по 2 минуты на каждое упражнение.

6.Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-18 – максимальный балл 1; задание 17-20 –максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 21-23 –максимальный балл 5 (см. таблицу).

Виды испытаний	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5,2	6,2	6,5	5,3	6,3	6,8
Челночный бег 4 х 9м	10.5	11.1	11.7	10.7	11.3	11.9

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
-----------	-------	-------	-------	-------	---------

бал					
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
2	История спорта	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
3	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
4	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию

		целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
5	История спорта	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
6	Правила оказания первой помощи при травмах	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
7	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
8	История олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
9	Правила спортивных игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию

		целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
10	ОФП	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
11	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
13	Челночный бег	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

14	Бег 30 м	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
15	Прыжки в длину с места	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических качеств.

Итоговая контрольная работа по физической культуре в 5 классе

Часть I

Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым? а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика; г) лёгкая атлетика.

3. Какова цель утренней гимнастики?

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

4. Первые лыжи появились:

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

5. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу? а) каждый день; б) после каждой тренировки; в) один раз в месяц; г) один раз в 10 дней.

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

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

7. Физкультминутка это...?

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

8. Перед началом урока по физической культуре необходимо а) вымыть руки; б) надеть спортивную форму; в) выполнить разминку; г) плотно поесть.

9. Как часто проводятся Олимпийские игры?

а) один раз в год; б) один раз в два года; в) один раз в четыре года; г) один раз в десять лет.

10. В каком городе зародились Олимпийские игры? а) Рим; б) Спарта; в) Карфаген; г) Афины.

11. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г а) Динамо; б) Спартак; в) Арсенал; г) Локомотив.

12. 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 .

13. 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.

14. Какой из перечисленных видов спорта не входит в легкую атлетику?

а) метание копья; б) прыжки в высоту с шестом; в) гирьевой спорт; г) спортивная ходьба.

15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

16. Какая из дистанций является спринтерской? а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.

Часть II

Задания 17 - 20 требуют написания полного развернутого ответа

17. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"

18. Сколько игроков в футбольной команде?

19. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу? 20. Как называется вылет мяча за линию?

Часть III

Задания 21 и 23 требуют проявления физических способностей

--

21. Челночный бег 4х9 м, сек.

22.Бег 30 м., сек.

**Оценочные и методические материалы
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
основного общего образования
для обучающихся 6 - х классов**

**Пояснительная записка к материалам промежуточной аттестации
по предмету «физическая культура» 6 класс**

Уровень образования: основное общее образование

Образовательная программа по физической культуре для 5-х классов.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой тестовые и практические задания соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 – 9 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.(см. таблицы).

Итоговая контрольная работа по физической культуре в 6 классе

Тема «Повторение учебного материала, изученного в 6 классе»

1.Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 6 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3.Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 6 классе» курса физической культуры за 6 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

4.Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания 1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 21-23 – практические задания.

5. Время выполнения работы

Задания 1-16– на каждое задание 2 мин Задания 17-20– на каждое задание 3 мин.

Задание 21-23 - на выполнение контрольных практических упражнений по 2 минуты на каждое упражнение.

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-18 – максимальный балл 1; задание 17-20 – максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 21-23 – максимальный балл 5 (см. таблицу).

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6 6 6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный балл	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

7 Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике
2	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
3	Утренняя гимнастика	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации

	(ОФП)	человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
4	Гигиена и подготовка к уроку физической культуры	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Применение полученных знаний на практике.
5	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
6	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
7	Правила подготовки к уроку физической культуры	Понимание физической культуры явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,

		психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
8	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
9	История футбола	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.
10	ОФП	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
11	Правила спортивных игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию

		целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
13	Челночный бег	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
14	Бег 30 м	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
15	Прыжки в длину с места	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических качеств.

Итоговая контрольная работа по физической культуре в 6 классе

Часть I

Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.
--

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что не относится к легкой атлетике?

- a. Ходьба
- b. бег
- c. равновесие
- d. прыжки
- e. метание

2. Когда можно производить метание?

- a. с разрешения учителя
- b. после сбора инвентаря
- c. по желанию

3. Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

- a. правильное дыхание
- b. постановка стопы
- c. положение тела

4. Где выполняют беговые упражнения?

- a. на неровной, рыхлой поверхности
- b. на ровной дорожке
- c. на скользком, мокром грунте

5. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- a. Прыжок «согнув ноги»
- b. Прыжок «ноги врозь»
- c. Прыжок «поджав ноги»

6. На занятиях по легкой атлетике:

- a. заниматься в школьной форме
- b. бежать против движения
- c. играть в футбол
- d. быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

7. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- a. толчок, полет, приземление, разбег;
- b. полет, приземление, разбег, толчок;
- c. разбег, толчок, полет, приземление;
- d. разбег, приземление, толчок, полет.

8.Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- a.2 – 3м
- b.10 – 15м
- c.15 – 20м
- d.5 - 10м

9.На каких дистанциях применяется низкий старт:

- a.на коротких
- b.на длинных
- c.на средних

10.Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- a.Выносливость
- b.Гибкость
- c.Сила
- d.быстрота

11. Пульс в покое составляет:

- a.100 – 120 ударов в минуту
- b.60 – 90 ударов в минуту

с.90 – 110 ударов в минуту

12. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

а.вести здоровый образ жизни

б.читать подходящую литературу

с.уважать старших

13. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

а.режим дня

б.закаливание

с.занятие физкультурой

д.не соблюдение правил личной гигиены

14. Что такое осанка?

а.это прямая спина

б.это привычная поза человека

с.это заболевание позвоночника

15. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

а.чистить их два раза в день

б.есть много сладкого

с.посещать кабинет зубного врача

d.отказаться от фруктов и овощей

16. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

a.гибкость

b.быстроты

c.выносливость

d.ловкость

17. С чего необходимо начинать закаливание?

a.обливание холодной водой

b.обтирание

c.сон при открытой форточке

d.купание в холодной воде

Часть II

Задания 17 - 20 требуют написания полного развернутого ответа

17.Сколько игроков в волейбольной команде (полевых)?

18.Сколько весит спортивный снаряд - копье?

19.Быстрота – это_____. 20.Гибкость – это
_____.

Часть III

Задания 21 и 23 практического характера

-
21. Выполните упражнение «Челночный бег» 4х9 м. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
 22. Выполните упражнение «Бег на дистанцию 30 метров». Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
 23. Выполните прыжки на скакалке за 20 секунд. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

Оценочные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
основного общего образования
для обучающихся 7 - х классов

Пояснительная записка к материалам промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура» 7 класс

Уровень образования: основное общее образование

Образовательная программа по физической культуре для 5-х классов.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой тестовые и практические задания соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 – 9 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.(см. таблицы).

Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре в 7 классе

Тема «Повторение изученного в 7 классе».

1.Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 7 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3.Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 7 классе» курса физической культуры за 7 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания КИМа трех уровней сложности:

Задания 1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 21-23 – задание высокого уровня сложности. При выполнении этого задания требуется показать физические способности на максимальном уровне .

5. **Время выполнения работы**

Задания 1-16– на каждое задание 2 мин Задания 17-20– на каждое задание 3 мин.

На выполнение контрольных практический упражнений 30-40 минут.

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-18 – максимальный балл 1; задание 17-19 – максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 20-22 – максимальный балл 5(см. таблицу).

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
	Бег 60 м,	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2

	секунд						
	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный бал	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания

		мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике
2	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
3	Утренняя гимнастика (ОФП)	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
4	Гигиена и подготовка к уроку физической культуры	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Применение полученных знаний на практике.
5	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

		Применение полученных знаний на практике.
6	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
7	Правила подготовки к уроку физической культуры	Понимание физической культуры явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
8	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
9	История футбола	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.
10	ОФП	Понимание физической культуры как явления

		культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
11	Правила спортивных игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
13	Челночный бег	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и

		эстетической привлекательности.
14	Бег 30 м	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
15	Прыжки в длину с места	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических качеств.

Итоговая работы по физической культуре в 7 классе

Часть I

Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.

--

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге; б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания; г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений; б) На массовый спорт и детский спорт; в) На массовый спорт и женский спорт;

г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к закаливающим процедурам:

Солнечные ванны; Воздушные ванны; Водные процедуры; Лечебные процедуры; Подводный массаж; Гигиенические процедуры. а) 2,4,6.

б) 1,2,3. в) 2,3,5. г) 3,4,6.

4. Что символизируют Олимпийские игры?

а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр; б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости; г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

а) П. Нурми; б) Л. Латынина; в) М. Фелпс; г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

а) Применяют холод, создают покой; б) Накладывают стерильную повязку;

в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой; г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть...

а) Переутомлением; б) Утомлением; в) Нагрузкой; г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

а) Физическое развитие человека; б) Физическое совершенство; в) Физическая подготовленность; г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека; б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности; в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

а) Двигательной реакцией;

б) Скоростными способностями; в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности стал...

а) Римский император Феодосий I; б) Философ – мыслитель Аристотель. в) Пьер де Фредди, барон де Кубертен

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

а) Гибкость; б) Быстроту;

в) Координацию; г) Ловкость.

13. К основным физическим качествам относятся...

а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила; б) Бег, прыжки, метания;

в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость; г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок в длину с места.

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

а) 8 человек; б) 6 человек; в) 4 человека; г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это...

а) Один из методов физического воспитания; б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач; в) Основное средство физического воспитания;

г) Методический приём обучения двигательным действиям.

16. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42км 195м; б) 32км 195м; в) 50км 195м; г) 43км 195м.

Часть II

Задания 17 - 19 требуют написания полного развернутого ответа

17. Сколько весит спортивный снаряд – ядро (женское, мужское)?

18. Как называется правильное распределение времени в течение суток?

19. Спортсмен это _____.

Часть III

Задания 21 и 23 практического характера

20. Выполните упражнение «Челночный бег» 4х9 м. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

21. Выполните упражнение «Бег на дистанцию 30 метров». Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

22. Выполните прыжки в длину с места. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

Оценочные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
основного общего образования
для обучающихся 8 - х классов

Пояснительная записка к материалам промежуточной аттестации
по предмету «физическая культура» 8 класс

Уровень образования: основное общее образование

Образовательная программа по физической культуре для 5-х классов.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой тестовые и практические задания соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 – 9 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.(см. таблицы).

Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре в 8 классе

Тема «Повторение изученного в 8 классе».

1. Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 8 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3. Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 8 классе» курса физической культуры за 8 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания КИМа трех уровней сложности:

Задания 1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 21-23 – задание высокого уровня сложности. При выполнении этого задания требуется показать физические способности на максимальном уровне .

5. Время выполнения работы

Задания 1-16– на каждое задание 2 мин Задания 17-20– на каждое задание 3 мин.

На выполнение контрольных практический упражнений 30-40 минут.

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-18 – максимальный балл 1; задание 17-19 – максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 20-22 – максимальный балл 5(см. таблицу).

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156

	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный бал	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике
2	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
3	Утренняя гимнастика (ОФП)	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
4	Гигиена и подготовка к уроку физической культуры	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Применение полученных знаний на практике.

5	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
6	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
7	Правила подготовки к уроку физической культуры	Понимание физической культуры явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
8	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
9	История футбола	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,

		психических и нравственных качеств. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.
10	ОФП	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
11	Правила спортивных игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и

		эстетической привлекательности.
13	Челночный бег	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
14	Бег 30 м	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
15	Прыжки в длину с места	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических качеств.

Итоговая работы по физической культуре в 8 классе

Часть I

Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.

--

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

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

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;

г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх;

б) программу Олимпийских игр;

в) свод законов об Олимпийском движении;

г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.;

в) в 1956 г.;

г) в 1960 г.

8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...

а) охлаждать

б) нагревать

в) покрыть йодной сеткой

г) потереть, массировать

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка;

б) физические упражнения;

в) физическая тренировка

г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Осанкой принято называть ...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- б) привычную позу человека в вертикальном положении
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- г) силуэт человека.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

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

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;

в) гипervитаминоз;

г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) групповыми.

Задания 17 - 19 требуют написания полного развернутого ответа

17. Что такое гиподинамия?

18. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения.

19. Бег по пересеченной местности называется?

Часть III

Задания 21 и 23 практического характера

20. Выполните упражнение «Челночный бег» 4х9 м. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

21. Выполните упражнение «Бег на дистанцию 60 метров». Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

22. Выполните прыжки в длину с места. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

Оценочные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
основного общего образования
для обучающихся 9 - х классов

Пояснительная записка к материалам промежуточной аттестации
по предмету «физическая культура» 9 класс

Уровень образования: основное общее образование

Образовательная программа по физической культуре для 5-х классов.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой тестовые и практические задания соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 – 9 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.(см. таблицы).

Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре в 9 классе

Тема «Повторение изученного в 9 классе».

1. Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 9 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3. Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 9 классе» курса физической культуры за 9 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания КИМа трех уровней сложности:

Задания 1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 21-23 – задание высокого уровня сложности. При выполнении этого задания требуется показать физические способности на максимальном уровне .

5. Время выполнения работы

Задания 1-16– на каждое задание 2 мин Задания 17-20– на каждое задание 3 мин.

На выполнение контрольных практический упражнений 30-40 минут.

6.Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-18 – максимальный балл 1; задание 17-19 –максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 20-22 –максимальный балл 5(см. таблицу).

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			

	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный бал	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике
2	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
3	Утренняя гимнастика (ОФП)	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
4	Гигиена и подготовка к уроку физической культуры	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Применение полученных знаний на

		практике.
5	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
6	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
7	Правила подготовки к уроку физической культуры	Понимание физической культуры явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
8	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
9	История футбола	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего

		развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.
10	ОФП	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
11	Правила спортивных игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания мышления, физических, психических нравственных качеств. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно

		важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
13	Челночный бег	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
14	Бег 30 м	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
15	Прыжки в длину с места	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических качеств.

Итоговая работы по физической культуре в 9 классе

Часть I

Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.

--

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

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

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

5. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) Венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) Прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

Часть II

Задания 17 - 19 требуют написания полного развернутого ответа

17. Право проведения Олимпийских игр предоставляется.....

18. Международный Олимпийский комитет является

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

Часть III

Задания 21 и 23 практического характера

- 20. Выполните упражнение «Челночный бег» 4х9 м. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
- 21. Выполните упражнение «Бег на дистанцию 60 метров». Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
- 22. Выполните прыжки в длину с места. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов

.

Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение предмета и перечень рекомендуемой литературы (основной и дополнительной) для учителя и обучающихся.

К класс	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
5	1. Учебник. Физическая культура 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / [М.Я. Вилениский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского . – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013- 239 с.	1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Сайт Министерства Образования и Науки РФ: http://old.mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/ 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. - М., Просвещение, 2012 3. Методические рекомендации 5- 7 классы. Москва «Просвещение» 2012, 190 с. 4. Учебные нормативы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич.
6	1. Учебник. Физическая культура 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / [М.Я. Вилениский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского . – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013- 239 с.	1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Сайт Министерства Образования и Науки РФ: http://old.mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/ 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. - М., Просвещение, 2012 3. Методические рекомендации 5- 7 классы. Москва «Просвещение» 2012, 190 с. 4. Учебные нормативы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич
7	1. Учебник. Физическая культура 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / [М.Я. Вилениский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского . –	1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Сайт Министерства Образования и Науки РФ: http://old.mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/

	2-е изд. – М.: Просвещение, 2013- 239 с.	2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. - М., Просвещение, 2012 3. Методические рекомендации 5- 7 классы. Москва «Просвещение» 2012, 190 с. 4. Учебные нормативы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич.
8	1. Учебник. Физическая культура.8 -9 классы: учеб.для учащихся общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2013. – 256 с.	1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Сайт Министерства Образования и Науки РФ: http://old.mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/ 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. - М., Просвещение, 2012 3. Учебные нормативы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. - М., Просвещение, 2012 4. Таблицы оценки результатов тестирования физической подготовленности школьников Челябинской области (региональные тесты) В. П. Горшков, В. П.Ворошнин, А. Н. Мальцева
9	1. Учебник. Физическая культура.8 -9 классы: учеб.для учащихся общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 256 с.	1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Сайт Министерства Образования и Науки РФ: http://old.mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/ 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. - М., Просвещение, 2012 3. Учебные нормативы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич 4. Таблицы оценки результатов тестирования физической подготовленности школьников Челябинской области (региональные тесты) В. П. Горшков, В. П.Ворошнин, А. Н. Мальцева

