

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету/учебному курсу/курсу внеурочной деятельности

Название учебного предмета/ учебному курсу/курсу внеурочной деятельности	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА По физической культуре
Нормативная база	<p>Программа по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформляемые требования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; - приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (ФОП СОО); -приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ФГОС ОО); - устава МБОУ «СОШ № 60 им. героев Курской битвы»; - положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ «СОШ № 60 им. героев Курской битвы»
Цели	<p>Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения</p>

	<p>собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и призывает обучающихся бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творчески использует методы физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом.</p>
Задачи	<p>Основной задачей является развивающаяся направленность программ по физической культуре. Определение вектора развития физических и благоприятных условий организма, что обеспечивает его здоровье, надежность и эффективность процессов. Существенной задачей данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.</p>
Объем часов на реализацию программы по годам обучения	<p>Общее число часов и лет предпочтительных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На 5 лет.</p>
Формы контроля освоения	
Электронные образовательные ресурсы	<p>Библиотека ЦОК https://urok.apkpro.ru/#features</p>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №60 имени героев
Курской битвы»**

ПРИНЯТА Решением педагогического совета МБОУ «СОШ№ 60 им. героев Курской битвы» Протокол №1 от 30.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНА приказом МБОУ «СОШ№ 60 им. героев Курской битвы» от 30.08.2023 г. № <u>634</u> Од
---	--

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
ФГОС ООО
5-9 КЛАССЫ**

Составители:

Дмитриев Д.В., учитель физической культуры
Чупахина С.В., учитель физической культуры

2023г.

Пояснительная записка

Основная образовательная программа среднего общего образования разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

- Закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;
- Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ООО. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями.
- Учебный план МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №60 имени героев Курской битвы»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60 имени героев Курской битвы»;
- Программа воспитания на уровне основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60 имени героев Курской битвы».

Рабочая программа разработана на основе примерной программы ООО по физической культуре с учетом авторской программы В.И. Лях

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне (на действ. период)	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.3.6.1.2.1	В.И. Лях	Физическая культура. 5-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень	5-9	Просвещение	Приказ Минпросвещения РФ от 28 декабря 2018 г. N 345

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
2. Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. Готовность к служению Отечеству, его защите;
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
9. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
10. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
11. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

12. Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

13. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

14. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

Ученик научится:

1. Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
4. Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
5. Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы физической культуры;
6. Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
7. Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
8. Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
9. Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
10. Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
11. Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Ученик получит возможность научиться:

1. Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
2. Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
3. Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
4. Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
5. Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
6. Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
7. Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» включает в себя разделы:

- 1) *Знания о физической культуре* (значение комплекса ВФСК ГТО в жизни человека, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и т.п.);
- 2) *Способы двигательной деятельности* (самостоятельные занятия, самостоятельная организация досуга, оценка эффективности занятий);
- 3) *Физическое совершенствование:*
 1. *Физкультурно-оздоровительная деятельность* (комплексы упражнений различной направленности);
 2. *Спортивно-оздоровительная деятельность:*
 - гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера); легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, броски, метания малого мяча); лыжная подготовка (передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможении); спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, национальные виды, на основе лыжной подготовки);
 - общеразвивающие упражнения.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Примечания. Программа воспитания. Модуль «Школьный урок»
	Раздел: Легкая атлетика	7	
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Разновидности бега: На длинные дистанции. На короткие	1	
3	Спринтерский бег.30м.60м	1	
4	Прыжки в длину. С места. С разбега.	1	
5	Прыжки в высоту: Фесбери Флоп, ножницы	1	
6	Эстафетный бег	1	
7	Комплексный урок по легкой атлетике.	1	
	Раздел: КРОССОВЫЙ БЕГ	4	
8	Кроссовый бег. Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовым бегом.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
9	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1	
10	Кроссовый бег. 1км.	1	
11	Комплексный урок по кроссовому бегу. Подготовка к ГТО	1	
	Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	
12	Вводный урок по спортивным играм. Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
	Подраздел: БАСКЕТБОЛ		
13	Стойки и перемещения игрока.	1	
14	Ловля и передача мяча.	1	
15	Ведение мяча	1	
16	Броски мяча.	1	

17	Индивидуальная техника защиты	1		
	II ЧЕТВЕРТЬ Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	13		
18	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
19	ОРУ без предметов	1		
20	ОРУ с предметами	1		
21	Упражнения в висе	1		
22	Акробатические упражнения с предметами; без предметов	1		
23	Упражнения для развития силовых способностей	1		
24-25	Опорные прыжки. Ору с предметами	1 1		
26	Упражнения для развития координационных способностей.	1		
27	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1		
28	Строевые упражнения на месте	1		
29	«Урок знания» о гимнастике с элементами акробатики	1		
30	Комплексный урок по гимнастике с элементами акробатики. Подготовка к ГТО	1		
	Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	11		
31	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ при занятиях	1		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
32	Попеременный двухшажный ход.	1		
33	Бесшажный ход.	1		
34	Овладение лыжными гонками.	1		
35	Подъем «лесенкой»	1		
36	Подъем «полуелочкой»,	1		
37	Торможение «плугом».	1		
38	Передвижение на лыжах.. Развитие выносливости.	1		
39	Подвижные игры на лыжах. Подготовка к ГТО на лыжах	1		
40	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		

41	«Урок знаний» о лыжах и лыжной подготовке	1
	Раздел: Спортивные игры. Подраздел: БАСКЕТБОЛ	3
42	Освоение тактики игры	1
43	Овладение игрой в баскетбол	1
44	«Урок знаний» по разделу «Баскетбол»	1
	Подраздел: ВОЛЕЙБОЛ	10
45	Стойки и перемещения игрока.	1
46	Правила игры в волейбол	1
47	Прием и передача мяча.	1 1
48	Овладение игрой	1
49	Развитие специальной (игровой) координации	1
50	Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе	1
51	Нижняя прямая подача	1 1
52	Прямой нападающий удар	1 1
53	Овладение игрой в волейбол	1 1
54	Контрольный урок по разделу «Волейбол»	1
	Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Подраздел: Волейбол	1
55	Игра в волейбол	1
	Подраздел: Баскетбол	1
56	Баскетбол игра	1
	Подраздел: футбол	2
57	Основы футбола. Инструктаж по ТБ.	1
58	Овладение игрой в футбол	1

	Раздле: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Подраздел: КРОССОВЫЙ БЕГ	3	
59	Развитие выносливости	1	
60	Техника кроссового бега	1	
61	Контрольный урок по кроссовому бегу.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9	
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
63	Техника выполнения СБУ.	1	
64	Спринтерский бег	1	
		1	
65	Прыжки в длину	1	
66	Метания. Совершенствование гибкости	1	
		1	
67	Соревнования по метанию малого мяча с места	1	
68	«Урок знаний» по легкой атлетике	1	

**Календарно – тематическое планирование
6 класс.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Примечания. Программа воспитания. Модуль «Школьный урок»
	Раздел: Легкая атлетика	7	
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Разновидности бега: На длинные дистанции. На короткие	1	
3	Спринтерский бег 60м 1000м	1	
4	Прыжки в длину. С места. С разбега.	1	
5	Прыжки в высоту: Фесбери Флоп, ножницы	1	
6	Эстафетный бег	1	
7	Комплексный урок по легкой атлетике. Подготовка к ГТО	1	
	Раздел: КРОССОВЫЙ БЕГ	4	
8	Кроссовый бег. Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовым бегом.	1	
9	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1	
10	Кроссовый бег. 1км.	1	
11	Комплексный урок по кроссовому бегу	1	
	Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	
12	Вводный урок по спортивным играм. Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
	Подраздел: БАСКЕТБОЛ		
13	Стойки и перемещения игрока.	1	
14	Ловля и передача мяча.	1	
15	Ведение мяча	1	
16	Броски мяча.	1	
17	Индивидуальная техника защиты	1	
	II ЧЕТВЕРТЬ Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	13	
18	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию
19	ОРУ без предметов	1	
20	ОРУ с предметами	1	
21	Упражнения в виси	1	

22	Акробатические упражнения с предметами; без предметов	1	детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
23	Упражнения для развития силовых способностей	1		
24-25	Опорные прыжки. Ору с предметами	1 1		
26	Упражнения для развития координационных способностей.	1		
27	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1		
28	Строевые упражнения на месте	1		
29	«Урок знания» о гимнастике с элементами акробатики. Подготовка к ГТО	1		
30	Комплексный урок по гимнастике с элементами акробатики.	1		
Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		11		
31	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ при занятиях	1		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
32	Попеременный двухшажный ход.	1		
33	Бесшажный ход.	1		
34	Овладение лыжными гонками.	1		

III ЧЕТВЕРТЬ

35	Подъем «лесенкой»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
36	Подъем «полуелочкой»,	1	
37	Торможение «плугом».	1	
38	Передвижение на лыжах.. Развитие выносливости.	1	
39	Подвижные игры на лыжах.	1	
40	Контрольный урок по лыжной подготовке. Подготовка к ГТО	1	
41	«Урок знаний» о лыжах и лыжной подготовке	1	
	Раздел: Спортивные игры. Подраздел: БАСКЕТБОЛ	3	
42	Освоение тактики игры	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы
43	Овладение игрой в баскетбол	1	
44	«Урок знаний» по разделу «Баскетбол»	1	
	Подраздел: ВОЛЕЙБОЛ	10	
45	Стойки и перемещения игрока.	1	
46	Правила игры в волейбол	1	

47	Прием и передача мяча.	1	учебной дисциплины и самоорганизации
48	Овладение игрой	1	
49	Развитие специальной (игровой) координации	1	
50	Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе	1	
51	Нижняя прямая подача	1	
52	Прямой нападающий удар	1	
53	Овладение игрой в волейбол	1	
54	Контрольный урок по разделу «Волейбол»	1	

IV ЧЕТВЕРТЬ

	Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Подраздел: Волейбол	1	
55	Игра в волейбол	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
	Подраздел: Баскетбол	1	
56	Баскетбол игра	1	
	Подраздел: футбол	2	
57	Основы футбола. Инструктаж по ТБ.	1	
58	Овладение игрой в футбол	1	
	Разделе: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Подраздел: КРОССОВЫЙ БЕГ	3	
59	Развитие выносливости	1	
60	Техника кроссового бега	1	
61	Контрольный урок по кроссовому бегу.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9	
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
63	Техника выполнения СБУ.	1	
64	Спринтерский бег	1	
65	Прыжки в длину	1	
66	Метания. Совершенствование гибкости	1	
67	Соревнования по метанию малого мяча с места	1	
68	«Урок знаний» по легкой атлетике	1	

**Календарно – тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Примечания. Программа воспитания. Модуль «Школьный урок»
	Раздел: Легкая атлетика	7	
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Разновидности бега: На длинные дистанции. На короткие	1	
3	Спринтерский бег. 100м. 200м	1	
4	Прыжки в длину. С места. С разбега.	1	
5	Прыжки в высоту: Фесбери Флоп, ножницы	1	
6	Эстафетный бег	1	
7	Комплексный урок по легкой атлетике.	1	
	Раздел: КРОССОВЫЙ БЕГ	4	
8	Кроссовый бег. Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовым бегом.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
9	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1	
10	Кроссовый бег. 1км. 2км	1	
11	Комплексный урок по кроссовому бегу. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	
	Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
12	Вводный урок по спортивным играм. Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми	1	
	Подраздел: БАСКЕТБОЛ		
13	Стойки и перемещения игрока.	1	
14	Ловля и передача мяча.	1	
15	Ведение мяча	1	
16	Броски мяча.	1	

17	Индивидуальная техника защиты	1		
	II ЧЕТВЕРТЬ Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	13		
18	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
19	ОРУ без предметов	1		
20	ОРУ с предметами	1		
21	Упражнения в висе	1		
22	Акробатические упражнения с предметами; без предметов	1		
23	Упражнения для развития силовых способностей	1		
24-25	Опорные прыжки. Ору с предметами	1 1		
26	Упражнения для развития координационных способностей.	1		
27	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1		
28	Строевые упражнения на месте	1		
29	«Урок знания» о гимнастике с элементами акробатики	1		
30	Комплексный урок по гимнастике с элементами акробатики. Подготовка к выполнению норм ГТО	1		
	Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	11		
31	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ при занятиях	1		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
32	Попеременный двухшажный ход.	1 1		
33	Одновременный бесшажный ход.	1 1		
34	Овладение лыжными гонками.	1		
III ЧЕТВЕРТЬ				
35	Подъем «лесенкой»	1	Побуждение школьников соблюдать	
36	Подъем «полуелочкой»,	1		
37	Торможение «плугом».	1		

38	Передвижение на лыжах.. Развитие выносливости.	1	на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
39	Подвижные игры на лыжах.	1	
40	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
41	«Урок знаний» о лыжах и лыжной подготовке. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	
Раздел: Спортивные игры. Подраздел: БАСКЕТБОЛ		3	
42	Освоение тактики игры	1	
43	Овладение игрой в баскетбол	1	
44	«Урок знаний» по разделу «Баскетбол»	1	
Подраздел: ВОЛЕЙБОЛ		10	
45	Стойки и перемещения игрока.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
46	Правила игры в волейбол	1	
47	Прием и передача мяча.	1 1	
48	Овладение игрой	1	
49	Развитие специальной (игровой) координации	1	
50	Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе	1	
51	Нижняя прямая подача	1 1	
52	Прямой нападающий удар	1 1	
53	Овладение игрой в волейбол	1 1	
54	Контрольный урок по разделу «Волейбол»	1	

IV ЧЕТВЕРТЬ

Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Подраздел: Волейбол		1	
55	Игра в волейбол	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Подраздел: Баскетбол		1	
56	Баскетбол игра	1	
Подраздел: футбол		2	
57	Основы футбола. Инструктаж по ТБ.	1	
58	Овладение игрой в футбол	1	
Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Подраздел: КРОССОВЫЙ БЕГ		3	
59	Развитие выносливости	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению
60	Техника кроссового бега	1	
61	Контрольный урок по кроссовому бегу.	1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		9	

62	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
63	Техника выполнения СБУ.	1	
64	Спринтерский бег	1	
		1	
65	Прыжки в длину	1	
66	Метания. Совершенствование гибкости	1	
		1	
67	Соревнования по метанию малого мяча с места	1	
68	«Урок знаний» по легкой атлетике	1	

**Календарно – тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Примечания. Программа воспитания. Модуль «Школьный урок»
	Раздел: Легкая атлетика	7	
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Разновидности бега: На длинные дистанции. На короткие	1	
3	Спринтерский бег. 100м. 200м	1	
4	Прыжки в длину. С места. С разбега.	1	
5	Прыжки в высоту: Фесбери Флоп, ножницы	1	
6	Эстафетный бег	1	
7	Комплексный урок по легкой атлетике.	1	
	Раздел: КРОССОВЫЙ БЕГ	4	
8	Кроссовый бег. Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовым бегом.	1	
9	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1	
10	Кроссовый бег. 1км. 2км	1	
11	Комплексный урок по кроссовому бегу. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	
	Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
12	Вводный урок по спортивным играм. Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми	1	
	Подраздел: БАСКЕТБОЛ		
13	Стойки и перемещения игрока.	1	
14	Ловля и передача мяча.	1	
15	Ведение мяча	1	
16	Броски мяча.	1	
17	Индивидуальная техника защиты	1	
	II ЧЕТВЕРТЬ Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	13	
18	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,
19	ОРУ без предметов	1	
20	ОРУ с предметами	1	
21	Упражнения в висе	1	

22	Акробатические упражнения с предметами; без предметов	1	правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
23	Упражнения для развития силовых способностей	1		
24-25	Опорные прыжки. Ору с предметами	1 1		
26	Упражнения для развития координационных способностей.	1		
27	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1		
28	Строевые упражнения на месте	1		
29	«Урок знания» о гимнастике с элементами акробатики	1		
30	Комплексный урок по гимнастике с элементами акробатики. Подготовка к выполнению норм ГТО	1		
Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		11		
31	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ при занятиях	1		Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
32	Попеременный двухшажный ход.	1		
33	Одновременный бесшажный ход.	1		
34	Овладение лыжными гонками.	1		

III ЧЕТВЕРТЬ

35	Подъем «лесенкой	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
36	Подъем «полуелочкой»,	1	
37	Торможение «плугом».	1	
38	Передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1	
39	Подвижные игры на лыжах.	1	
40	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
41	«Урок знаний» о лыжах и лыжной подготовке. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	
Раздел: Спортивные игры. Подраздел: БАСКЕТБОЛ		3	
42	Освоение тактики игры	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
43	Овладение игрой в баскетбол	1	
44	«Урок знаний» по разделу «Баскетбол»	1	
Подраздел: ВОЛЕЙБОЛ		10	
45	Стойки и перемещения игрока.	1	
46	Правила игры в волейбол	1	
47	Прием и передача мяча.	1	
48	Овладение игрой	1	
49	Развитие специальной (игровой) координации	1	
50	Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе	1	
51	Нижняя прямая подача	1	
52	Прямой нападающий удар	1	

53	Овладение игрой в волейбол	1	
54	Контрольный урок по разделу «Волейбол»	1	

IV ЧЕТВЕРТЬ

	Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Подраздел: Волейбол	1	
55	Игра в волейбол	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
	Подраздел: Баскетбол	1	
56	Баскетбол игра	1	
	Подраздел: футбол	2	
57	Основы футбола. Инструктаж по ТБ.	1	
58	Овладение игрой в футбол	1	
	Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Подраздел: КРОССОВЫЙ БЕГ	3	
59	Техника кроссового бега	1	
60	Контрольный урок по кроссовому бегу.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9	
61	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
62	Техника выполнения СБУ.	1	
63	Спринтерский бег	1	
64	Соревнования в беге на 100, 200 метров	1	
65	Прыжки в длину	1	
66	Метания. Совершенствование гибкости	1	
67	Соревнования по метанию малого мяча с места	1	
68	«Урок знаний» по легкой атлетике	1	

**Календарно – тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Примечания. Программа воспитания. Модуль «Школьный урок»
	Раздел: Легкая атлетика	11	
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2	Разновидности бега	1 1	
3	Спринтерский бег.	1 1	
4	Прыжки в длину.	1 1	
5	Прыжки в высоту	1 1	
6	Эстафетный бег	1	
7	Комплексный урок по легкой атлетике. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	
	Раздел: КРОССОВЫЙ БЕГ	5	
8	Кроссовый бег. Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовым бегом.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
9	Кроссовый бег. Развитие выносливости	1	
10	Кроссовый бег. Вариации	1 1	
11	Комплексный урок по кроссовому бегу. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	
	Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	
12	Вводный урок по спортивным играм. Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми	1	
	Подраздел: БАСКЕТБОЛ		
13	Стойки и перемещения игрока.	1 1	
14	Ловля и передача мяча.	1	
15	Ведение мяча	1	
16	Броски мяча.	1	
17	Индивидуальная техника защиты	1	
	II ЧЕТВЕРТЬ	12	

	Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		
18	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
19	ОРУ без предметов	1	
20	ОРУ с предметами	1	
21	Упражнения в висе	1	
		1	
22	Акробатические упражнения	1	
		1	
23	Упражнения для развития силовых способностей	1	
		1	
24	Опорные прыжки	1	
		1	
25	Упражнения для развития координационных способностей	1	
		1	
26	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1	
		1	
27	Строевые упражнения	1	
		1	
28	«Урок знания» о гимнастике с элементами акробатики	1	
29	Комплексный урок по гимнастике с элементами акробатики. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	
	Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	11	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
30	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ при занятиях	1	
31	Попеременный двухшажный ход.	1	
		1	
32	Одновременный бесшажный ход.	1	
		1	
33	Овладение лыжными гонками.	1	
III ЧЕТВЕРТЬ			
34	Подъем «лесенкой», повороты переступанием	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению
		1	
35	Подъем «полуелочкой», повороты переступанием в движении	1	
		1	
36	Торможение «плугом»	1	
		1	

37	Передвижение на лыжах.	1	знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
38	Подвижные игры на лыжах	1	
39	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
40	«Урок знаний» о лыжах и лыжной подготовке. Подготовка к выполнению норм ГТО	1	
Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		15	
Подраздел: БАСКЕТБОЛ		3	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
41	Освоение тактики игры	1	
42	Овладение игрой в баскетбол	1	
43	«Урок знаний» по разделу «Баскетбол»	1	
Подраздел: ВОЛЕЙБОЛ			
44	Стойки и перемещения игрока.	1	
45	Правила игры в волейбол	1	
46	Прием и передача мяча. Овладение игрой	1	
47	Развитие специальной (игровой) координации	1	
48	Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе	1	
49	Нижняя прямая подача	1	
50	Прямой нападающий удар Овладение игрой в волейбол	1	
51	«Урок знаний» по разделу «Волейбол»	1	

IV ЧЕТВЕРТЬ

Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.				
Подраздел: Волейбол				
52	Игра в волейбол	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
Подраздел: Баскетбол		1		
53	Баскетбол игра	1		
Подраздел: футбол		2		
54	Основы футбола. Инструктаж по ТБ.	1		
55	Овладение игрой в футбол	1		
Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		11		
Подраздел: КРОССОВЫЙ БЕГ		3		
56	Развитие выносливости	1		
57	Техника кроссового бега	1		
58	Контрольный урок по кроссовому бегу.	1		
Подраздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		9		
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и
60	Техника выполнения СБУ.	1		
61	Спринтерский бег	1		
62	Соревнования в беге на 100 метров	1		

63	Прыжки в длину	1	сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
64	Прыжки в высоту	1	
65	Метания	1	
		1	
66	«Урок знаний» по легкой атлетике	1	

Фонд оценочных средств

СПЕЦИФИКАЦИЯ контрольных измерительных материалов для проведения контрольно- диагностической работы контрольной работы за 1-ое полугодие контрольной итоговой работы по физической культуре за курс 5-9 класса 2021-2022 учебный год

Продолжительность - 40 минут

1. Назначение работы – определение уровня физической подготовки и усвоения знаний обучающимися за курс 5-9 класса МБОУ «СОШ №60»

2. Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Основное общее образование **физическая культура** (Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 г. № 1089).

2. Рабочая программа по курсу «Физическая культура», созданная на основе «Комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича»

3. Характеристика структуры и содержания работы

1. Годовая промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов физической подготовленности и собеседования по теоретической части.
2. При обучении использовались учебник «Физическая культура» для 4-9 классов под редакцией М. Я. Виленского. «Просвещение» 2013 год.
3. В задании используется разделы программы «Легкая атлетика», «Гимнастика»
4. Для детей подготовительной группы здоровья возможно в нормативах:
 - 4.1. № 3, № 4 уменьшить результат в сантиметрах
 - 4.2. № 2, № 5 увеличить результат с сотых секунд
 - 4.3. № 7, № 9 уменьшить количество повторений
5. Годовая промежуточная аттестация проводится на основе трех нормативов по разделу «Легкая атлетика» и двух нормативов по разделу «Гимнастика»

6. Для обучающихся специальной группы здоровья и освобожденных от нормативов обучающихся предусмотрена сдача только теоретической части. Теоретическая часть состоит из четырех вопросов.

7. Система оценивания работы

Контрольные нормативы подготовленности 5 класса

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

Контрольно-диагностическая работа							
2	Челночный бег	11,6	11,4	11,2	12,2	12,0	11,8
3	Поднимание туловища за мин/раз	22	26	32	14	18	24
4	Скакалка за мин/раз	40	45	60	45	55	80
Контрольная работа за 1 полугодие							
5	Бег 30 метров	6,2	6,1	5,6	6,6	6,5	5,8
6	Длина с места	120	134	157	114	127	150
7	Метание набивного мяча	270	310	380	235	275	350

Контрольная работа за год							
8	Челночный бег	11,4	11,2	11,0	12,0	11,8	11,4
9	Поднимание туловища за мин/раз	26	32	38	18	24	28
10	Подтягивание	5	4	3	6	8	12
11	Наклон вперед	4	6	9	6	9	12
12	Скакалка за мин/раз	55	60	70	30	50	100

Контрольно-диагностическая работа

1. Волейбол - ...

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) азартная игра.

2. Физкультминутки проводят:

- а) в начале урока;
- б) в конце урока;
- в) в середине урока;

г) после первых признаков утомления.

3. Какое основное физическое качество нужно для подтягивания на высокой перекладине?

а) быстрота;

б) гибкость;

в) сила;

г) выносливость.

Контрольно-теоретическая работа за 1 полугодие

4. К закаливающим процедурам относят-

а) обтирания, обливание холодной водой;

б) бег на свежем воздухе;

в) ходьба в лесу;

г) грязевые ванны.

Контрольная теоретическая работа за 1 полугодие

5. Упражнения на брусьях относят к ...

а) игровым;

б) гимнастическим;

в) легкоатлетическим;

г) лыжной подготовке.

6. Осанка — это ...

а) обычное положение тела;

б) положение тела при ходьбе;

в) необычное положение тела;

г) упражнения для спины.

7. В начале урока физической культуры проводится

а) разминка;

б) сдача контрольных нормативов;

в) учебная игра;

г) упражнения для спины.

Контрольно-теоретическая работа год

8. Снайпер - ...

а) подвижная игра;

- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

9. Виды построений на уроке физической:

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

10. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

Варианты ответа:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

11. Первые Олимпийские игры современности состоялись в ...

- А. 1896 году.
- Б. 1908 году.
- В. 1980 году.

12. Александр Карелин – олимпийский чемпион в...

- А. Гимнастике.
- Б. Борьбе
- В. Плавании.

Ответы к вопросам

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
вариант ответа	б	в	В	а	б	а	а	а	а	г	а	б

Критерий оценивания обучающихся по теоретической части.

Оценка «5» ставится, если учащийся ответил на все 4 вопроса верно

Оценка «4» ставится, если учащийся ответил на 3 вопроса верно

Оценка «3» ставится, если учащийся ответил на 2-1 вопроса верно

Оценка «2» ставится, если учащийся ответил на 0 вопросов верно.

Контрольные нормативы подготовленности 6 класса

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Контрольно-диагностическая работа							
	Бег 30 метров	6,2	6,1	5,6	6,6	6,5	5,8
	Челночный бег	11,4	11,2	11,0	12,0	11,8	11,4
	Скакалка за мин/раз	55	60	70	30	50	100
Контрольная работа за 1 полугодие							
	Бег 30 метров	6,0	5,9	5,4	6,2	6,1	5,6
	Длина с места	130	143	166	125	138	161
	Метание набивного мяча	305	350	430	315	355	425
Контрольная работа за год							
5	Челночный бег	11,2	11,0	10,8	12,0	11,6	11,0
6	Поднимание туловища за мин/раз	30	36	40	20	28	30
7	Подтягивание	7	5	4	7	10	14
8	Наклон вперед	4	6	9	6	9	12
9	Скакалка за мин/раз	70	80	90	40	60	105

Контрольно-диагностическая работа

1. Волейбол - ...

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) азартная игра.

2. Физкультминутки проводят:

- а) в начале урока;
- б) в конце урока;
- в) в середине урока;

г) после первых признаков утомления.

3. Какое основное физическое качество нужно для подтягивания на высокой перекладине?

а) быстрота;

б) гибкость;

в) сила;

г) выносливость.

4. К закаливающим процедурам относят-

а) обтирания, обливание холодной водой;

б) бег на свежем воздухе;

в) ходьба в лесу;

г) грязевые ванны.

Контрольно-теоретическая работа за 1 полугодие

5. Упражнения на брусьях относят к ...

а) игровым;

б) гимнастическим;

в) легкоатлетическим;

г) лыжной подготовке.

6. Осанка — это ...

а) обычное положение тела;

б) положение тела при ходьбе;

в) необычное положение тела;

г) упражнения для спины.

7. В начале урока физической культуры проводится

а) разминка;

б) сдача контрольных нормативов;

в) учебная игра;

г) упражнения для спины.

Контрольно-теоретическая работа за год

8. Снайпер - ...

а) подвижная игра;

- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

9. Виды построений на уроке физической:

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

10. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

Варианты ответа:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

11. Первые Олимпийские игры современности состоялись в ...

- А. 1896 году.
- Б. 1908 году.
- В. 1980 году.

12. Александр Карелин – олимпийский чемпион в...

- а). Гимнастике.
- б). Борьбе
- в). Плавании.

Ответы к вопросам

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
вариант ответа	б	в	В	а	б	а	а	а	а	г	а	б

Критерий оценивания обучающихся по теоретической части.

Оценка «5» ставится, если учащийся ответил на все 4 вопроса верно

Оценка «4» ставится, если учащийся ответил на 3 вопроса верно

Оценка «3» ставится, если учащийся ответил на 2-1 вопроса верно

Оценка «2» ставится, если учащийся ответил на 0 вопросов верно.

Контрольные нормативы подготовленности 7 класса

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
контрольно-диагностическая работа							
2	Бег 30 метров	6,2	6,1	5,6	6,6	6,5	5,8
3	Поднимание туловища за мин/раз	30	36	40	20	28	30
4	Челночный бег	11,2	11,0	10,8	12,0	11,6	11,0
Контрольная работа за 1 полугодие							
5	Бег 30 метров	5.8	5.7	5.2	6.1	6.0	5.5
6	Прыжок в длину с места	137	152	177	134	147	170
7	Метание набивного мяча	390	415	455	345	395	475
Контрольная работа за год							
8	Челночный бег	11.0	10.7	10.4	11.5	11.0	10.8
9	Поднимание туловища за мин/раз	35	40	45	25	30	35
10	Подтягивание	4	5	8	11	15	19
11	Наклон вперед	5	8	10	6	9	12
12	Скакалка за мин/раз	85	95	100	45	70	110

Контрольно-диагностическая работа

1. Первый Олимпийские игры Древности состоялись в...

- А. 906 г. до нашей эры.
- Б. 1201 г до нашей эры.
- В. 776 г. до нашей эры.

2. Осанкой называется ...

- А. Силуэт человека
- Б. Привычная поза человека в вертикальном положении
- В. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

3. Элементы здорового образа жизни – это ...

- А. Всё перечисленное.
- Б. Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.
- В. Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений в коллективе.

4. Физическим упражнением называют ...

- А. Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья
- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

Контрольно-теоретическая работа за 1 полугодие

5. Термин «Олимпиада» означает...

- А. Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми
- Б. Четырехлетний период между Олимпийскими играми
- В. Собрание спортсменов в одном городе

6. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности стал...

- А. Римский император Феодосий I.
- Б. Философ – мыслитель Аристотель.
- В. Пьер де Фредди, барон де Кубертен.

7. Первые Олимпийские игры современности состоялись в ...

- А. 1896 году.
- Б. 1908 году.
- В. 1980 году.

8. Талисманом XXII Летних Олимпийских игр являлся ...

- А. Медведь.
- Б. Лиса.
- В. Заяц.

Контрольно-теоретическая работа за год

9. Самый быстрый способ плавания:

- А) кроль;
- Б) брасс;
- В) баттерфляй

10. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

11. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?

- А) В Австралии
- Б) В Канаде
- В) В Китае
- Г) В России

12. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!»
- Б) «О спорт! Ты – мир!»;
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

Ответы к вопросам

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
вариант ответа	в	б	а	а	б	в	а	а	а	б	б	В

Критерий оценивания обучающихся по теоретической части.

Оценка «5» ставится, если учащийся ответил на все 4 вопроса верно

Оценка «4» ставится, если учащийся ответил на 3 вопроса верно

Оценка «3» ставится, если учащийся ответил на 2-1 вопроса верно

Оценка «2» ставится, если учащийся ответил на 0 вопросов верно.

Контрольные нормативы подготовленности 8 класса

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
контрольно-диагностическая работа							
2	Бег 30 метров	5.8	5.7	5.2	6.1	6.0	5.5
3	Поднимание туловища за мин/раз	35	40	45	25	30	35
4	Челночный бег	11.0	10.7	10.4	11.5	11.0	10.8
контрольная работа за 1 полугодие							
5	Бег 30 метров	5.6	5.5	5.0	6.0	5.9	5.2
6	Длина с места	141	158	185	142	155	178
7	Метание набивного мяча	360	435	465	363	415	500
контрольная работа за год							
8	Челночный бег	10.8	10.4	10.0	11.5	11.0	10.6
9	Поднимание туловища за мин/раз	35	40	48	20	30	35
10	Подтягивание	5	7	9	12	16	19

11	Наклон вперед	6	9	10	8	12	16
12	Скакалка за мин/раз	100	105	110	50	80	115

Контрольно-диагностическая работа

1. Первой олимпийской чемпионкой Советского Союза стала...

- А. Светлана Журова.
- Б. Нина Пономарева – Ромашкова.
- В. Лидия Скобликова.

2. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- А. США
- Б. Германии
- В. Канаде

3. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

- А. Упор
- Б. Вис
- В. Хват

4. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется...

- А. Диск
- Б. Ядро
- В. Копье

Контрольно-теоретическая работа за 1 полугодие

5. Осанкой называется ...

- А. Силуэт человека
- Б. Привычная поза человека в вертикальном положении
- В. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

6. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется ...

- А. Развитие
- Б. Здоровье
- В. Физическое совершенство

7. Элементы здорового образа жизни – это ...

- А. Всё перечисленное.
- Б. Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.
- В. Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений в коллективе.

8. Основные факторы риска в образе жизни людей – это ...

- А. Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.
- Б. Нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.
- В. Всё перечисленное.

Контрольно-теоретическая работа за год

9. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека определяют ...

- А. Общественную гигиену.
- Б. Личную гигиену.
- В. Специальную гигиену.

10. Система использований физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям принято называть ...

- А. Здоровым образом жизни.
- Б. Закаливанием.
- В. Атлетической гимнастикой.

11. Физическим упражнением называют ...

- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья
- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

12. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется...

- А. Стресс
- Б. Удар
- В. Травмой

Ответы к вопросам

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

вариант ответа	б	а	б	б	Б	б	а	в	б	б	б	В
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Критерий оценивания обучающихся по теоретической части.

Оценка «5» ставится, если учащийся ответил на все 4 вопроса верно

Оценка «4» ставится, если учащийся ответил на 3 вопроса верно

Оценка «3» ставится, если учащийся ответил на 2-1 вопроса верно

Оценка «2» ставится, если учащийся ответил на 0 вопросов верно.

Контрольные нормативы подготовленности 9 класса

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
контрольно-диагностическая работа							
2	Бег 30 метров	5.8	5.7	5.2	6.1	6.0	5.5
3	Поднимание туловища за мин/раз	35	40	45	25	30	35
4	Челночный бег	11.0	10.7	10.4	11.5	11.0	10.8
контрольная работа за 1 полугодие							
5	Бег 60 метров	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
6	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
7	Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
контрольная работа за год							
8	Челночный бег	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0

9	Поднимание туловища за мин/раз	50	45	40	40	35	26
10	Отжимания в уроне лежа	32	27	22	20	15	10
11	Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
12	Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Контрольно-диагностическая работа

1. Первой олимпийской чемпионкой Советского Союза стала...

- А. Светлана Журова.
- Б. Нина Пономарева – Ромашкова.
- В. Лидия Скобликова.

2. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- А. США
- Б. Германии
- В. Канаде

3. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

- А. Упор
- Б. Вис
- В. Хват

4. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется...

- А. Диск
- Б. Ядро
- В. Копье

Контрольно-теоретическая работа за 1 полугодие

5. Осанкой называется ...

- А. Силуэт человека
- Б. Привычная поза человека в вертикальном положении

В. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

6. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется ...

А. Развитие

Б. Здоровье

В. Физическое совершенство

7. Элементы здорового образа жизни – это ...

А. Всё перечисленное.

Б. Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.

В. Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений в коллективе.

8. Основные факторы риска в образе жизни людей – это ...

А. Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.

Б. Нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.

В. Всё перечисленное.

Контрольно-теоретическая работа за год

9. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека определяют ...

А. Общественную гигиену.

Б. Личную гигиену.

В. Специальную гигиену.

10. Система использований физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям принято называть ...

А. Здоровым образом жизни.

Б. Закаливанием.

В. Атлетической гимнастикой.

11. Физическим упражнением называют ...

А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений

Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья

В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

12. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется...

- А. Стресс
- Б. Удар
- В. Травмой

Ответы к вопросам

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
вариант ответа	б	а	б	б	б	б	а	в	б	б	б	В

Критерий оценивания обучающихся по теоретической части.

Оценка «5» ставится, если учащийся ответил на все 4 вопроса верно

Оценка «4» ставится, если учащийся ответил на 3 вопроса верно

Оценка «3» ставится, если учащийся ответил на 2-1 вопроса верно

Оценка «2» ставится, если учащийся ответил на 0 вопросов верно.