

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56»**

Программа рассмотрена на заседании  
методического объединения учителей  
Протокол от 29. 08.2023г. № 1

Программа принята педагогическим советом  
МБОУ «СОШ№56»  
Протокол от 29.08. 2023 №1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ№56»

\_\_\_\_\_  
Ю.А. Ремезова  
Приказ от 29. 08. 2023г. №255

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 7-9 классов**

Разработчики программы:  
Кудашева Лариса Витальевна  
Кудашев Олег Николаевич

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Содержание учебного предмета

### **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 деятельность**

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

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**


7 класс

Наименование раздела, (темы), с указанием количества часов	№ урока	Наименование темы урока
<b>История и современное развитие физической культуры(1)</b>	1	<i>Урок-беседа: «Олимпийское движение в России.».</i>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность(9)</b>	2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Повторение низкого старта.
	3	Повторение беговых спец упражнений
	4	Повторение высокого старта. Тестирование: бег на 30 метров.
	5	Прыжковые упражнения.
	6	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места.
	7	Упражнения в метании малого мяча
	8	Повторение, закрепление техники метания.
	9	Повторение метания малого мяча на дальность
	10	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО метания малого мяча на дальность.
	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(7)</b>	11
12		Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: челночный бег 3x10 м.
13		Метание малого мяча по движущейся мишени
14		Повторение метания малого мяча по движущейся мишени
15		Закрепление метания малого мяча по движущейся мишени
16		Контроль : метание малого мяча по движущейся мишени
17		Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1)</b>	18	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (10)</b>	19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

	20	Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой.
	21	Контроль: передача мяча, игры головой
	22	Игра «Мини-футбол».
	23	Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо
	24	Контроль: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо
	25	Повторение, закрепление ведения мяча в шаге, в движении.
	26	Контроль ведения мяча в шаге, в движении.
	27	Повторение, закрепление передач, броски мяча двумя руками от груди
	28	Контроль броска мяча двумя руками от груди
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2)</b>	29	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
	30	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2)</b>	31	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
	32	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (9)</b>	33	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы
	34	Акробатические упражнения и комбинации
	35	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Повторение подтягивания в висе и отжимания в упоре (мальчики)
	36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки.
	37	Повторение техники выполнения опорного прыжка
	38	Контроль: опорные прыжки
	39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
	40	Повторение упражнений на брусьях

	41	Контроль: Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (1)</b>	42	Оценка эффективности занятий.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (8)</b>	43	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами
	44	Повторение техники лыжных ходов
	45	Контроль: техники лыжных ходов
	46	Повторение: повороты, торможения
	47	Контроль: повороты и торможения
	48	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: дистанция 1-1,5 км.
	49	Повторение техники спуска и торможения.
	50	Контроль: торможение «плугом».
<b>История и современное развитие физической культуры(1)</b>	51	Организация и проведение пеших туристических походов.
<b>Физическая культура человека (2)</b>	52	Коррекция осанки и телосложения.
	53	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (7)</b>	54	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.
	55	Специальная подготовка: волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи
	56	Обучение нижней прямой подачи
	57	Повторение нижней прямой подачи Игра «Мини-волейбол».
	58	Прием мяча после подачи
	59	Контроль: Прием мяча после подачи
	60	Повторение приема мяча снизу. Игра «Мини-волейбол».
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (5)</b>	61	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
	62	Контроль: преодоления полосы препятствий.
	63	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО :поднимание туловища лежа на спине за 1 мин

	64	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
	65	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: кроссовый бег на 1000 м.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (3)</b>	66	Повторение, закрепление техники прыжка в длину с места.
	67	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места.
	68	Тестирование: бег 60 м. Подвижная игра.

## 8 класс

Наименование раздела, (темы), с указанием количества часов	№ урока	Наименование темы урока
<b>История и современное развитие физической культуры(1)</b>	1	<i>Урок-беседа: «Современные Олимпийские игры.».</i>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность(9)</b>	2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Повторение низкого старта.
	3	Повторение беговых спец упражнений
	4	Повторение высокого старта. Тестирование: бег на 30 метров.
	5	Прыжковые упражнения.
	6	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места.
	7	Упражнения в метании малого мяча
	8	Повторение, закрепление техники метания.
	9	Повторение метания малого мяча на дальность
	10	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО метания малого мяча на дальность.
	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(7)</b>	11
12		Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: челночный бег 3х10 м.
13		Метание малого мяча по движущейся мишени
14		Повторение метания малого мяча по движущейся мишени
15		Контроль : метание малого мяча по движущейся мишени
16		Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.
17		Лазание, перелезание, ползание
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) (2)</b>	18	Техника движений и ее основные показатели.
	19	Спорт и спортивная подготовка.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (10)</b>	20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

	21	Специальная подготовка: футбол - использование корпуса, игра головой.
	22	Контроль: использование корпуса, игра головой.
	23	Игра «Мини-футбол». Игры по правилам
	24	Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо
	25	Контроль: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо
	26	Действия нападающего против нескольких защитников
	27	Контроль: действия нападающего против нескольких защитников
	28	Повторение, закрепление передач, броски мяча двумя руками от груди
	29	Контроль броска мяча двумя руками от груди Игры по правилам.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)</b>	30	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2)</b>	31	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
	32	Организация досуга средствами физической культуры.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (9)</b>	33	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы
	34	Акробатические упражнения и комбинации
	35	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Повторение подтягивания в висе и отжимания в упоре. (мальчики)
	36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки.
	37	Повторение техники выполнения опорного прыжка
	38	Контроль: опорные прыжки
	39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
	40	Повторение упражнений на брусьях



	41	Контроль: Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (1)</b>	42	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (8)</b>	43	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами
	44	Повторение подъемов и спусков.
	45	Контроль: подъемов и спусков.
	46	Повторение: повороты, торможения
	47	Контроль: повороты и торможения
	48	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: дистанция 1-1,5 км.
	49	Повторение техники спуска и торможения.
	50	Контроль: торможение «плугом».
<b>История и современное развитие физической культуры(1)</b>	51	Организация и проведение пеших туристических походов.
<b>Физическая культура человека (2)</b>	52	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
	53	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (7)</b>	54	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.
	55	Специальная подготовка: волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи
	56	Повторение нижней прямой подачи
	57	Игры по правилам. Игра «Мини-волейбол».
	58	Прием мяча после подачи
	59	Контроль: Прием мяча после подачи
	60	Повторение приема мяча снизу. Игра «Мини-волейбол».
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	61	Общефизическая подготовка.
	62	Специальная физическая подготовка.

(6)	63	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО :поднимание туловища лежа на спине за 1 мин
	64	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
	65	Совершенствование техники и тактики бега.
	66	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: кроссовый бег на 2000 м.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (2)</b>	67	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места.
	68	Тестирование: бег 60 м. Подвижная игра.

9 класс

Наименование раздела, (темы), с указанием количества часов	№ урока	Наименование темы урока
История и современное развитие физической культуры(1)	1	Урок-беседа: «Физическая культура в современном обществе.».
Спортивно-оздоровительная деятельность(9)	2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Повторение низкого старта.
	3	Повторение беговых спец упражнений
	4	Повторение высокого старта. Тестирование: бег на 30 метров.
	5	Прыжковые упражнения.
	6	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места.
	7	Упражнения в метании малого мяча
	8	Повторение, закрепление техники метания.
	9	Повторение метания малого мяча на дальность
	10	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО метания малого мяча на дальность.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(7)	11	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях
	12	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: челночный бег 3x10 м.
	13	Метание малого мяча по движущейся мишени
	14	Повторение метания малого мяча по движущейся мишени
	15	Контроль : метание малого мяча по движущейся мишени
	16	Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.
	17	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (2)	18	Техника движений и ее основные показатели.
	19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (10)</b>	20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.
	21	Специальная подготовка: футбол - обыгрыш сближающихся противников, финты
	22	Контроль: обыгрыш сближающихся противников, финты
	23	Игра «Мини-футбол». Игры по правилам
	24	Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо
	25	Контроль: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо
	26	Действия нападающего против нескольких защитников
	27	Контроль: действия нападающего против нескольких защитников
	28	Повторение, закрепление передач, броски мяча двумя руками от груди
	29	Контроль броска мяча двумя руками от груди Игры по правилам.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1)</b>	30	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2)</b>	31	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
	32	Организация досуга средствами физической культуры.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (9)</b>	33	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы
	34	Акробатические упражнения и комбинации
	35	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Повторение подтягивания в висе и отжимания в упоре (мальчики)
	36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки.
	37	Повторение техники выполнения опорного прыжка
	38	Контроль: опорные прыжки
	39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных

		бруснях (мальчики), упражнения на разновысоких бруснях (девочки).
	40	Повторение упражнений на бруснях
	41	Контроль: Упражнения и комбинации на гимнастических бруснях, упражнения на параллельных бруснях (мальчики), упражнения на разновысоких бруснях (девочки).
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (1)</b>	42	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (8)</b>	43	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами
	44	Повторение подъемов и спусков.
	45	Контроль: подъемов и спусков.
	46	Повторение: повороты, торможения
	47	Контроль: повороты и торможения
	48	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: дистанция 1-1,5 км.
	49	Повторение техники спуска и торможения.
	50	Контроль: торможение «плугом».
<b>История и современное развитие физической культуры(1)</b>	51	Организация и проведение пеших туристических походов.
<b>Физическая культура человека (2)</b>	52	Здоровье и здоровый образ жизни.
	53	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (7)</b>	54	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.
	55	Специальная подготовка: волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи
	56	Повторение нижней прямой подачи
	57	Игры по правилам. Игра «Мини-волейбол».
	58	Прием мяча после подачи
	59	Контроль: Прием мяча после подачи
	60	Повторение приема мяча снизу. Игра «Мини-волейбол».
<b>Прикладно-ориентированная</b>	61	Общездоровительная подготовка.

<b>физкультурная деятельность (6)</b>	62	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).
	63	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО :поднимание туловища лежа на спине за 1 мин
	64	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
	65	Совершенствование техники и тактики бега.
	66	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: кроссовый бег на 2000 м.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (2)</b>	67	Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места.
	68	Тестирование: бег 60 м. Подвижная игра.

## Итоговый тест по физической культуре

5 класс

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) легкая атлетика;

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

- А) горячей водой;
- Б) теплой водой;
- В) водой имеющей температуру тела;
- Г) прохладной водой;

4. Какова цель утренней гимнастики?

- А) вовремя успеть на первый урок в школе;
- Б) совершенствовать силу воли;
- В) выступать на Олимпийских играх;
- Г) ускорить полное пробуждение организма;

5. Перед началом урока по физической культуре необходимо ...?

- А) вымыть руки;
- Б) надеть спортивную форму;
- В) выполнить разминку;
- Г) плотно поесть;

6. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- А) Один раз в год;
- Б) один раз в два года;
- В) один раз в 4 года;

Г) один раз в 10 лет;

**7. 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;

**8. Назовите девиз всех Олимпийских игр?**

А) Ниже, тише, слабее;

Б) Быстрее, выше, сильнее;

В) Громче, лучше, красивее;

Г) Выше, ниже, лучше;

**9. Бег на короткие дистанции – это:?**

А) 200 и 400 метров;

Б) 30 и 60 метров;

В) 800 и 1000 метров;

Г) 1500 и 2000 метров.

**10. Назовите количество человек в баскетбольной команде?**

А) 5;

Б) 10;

В) 12;

Г) 8.

**11. Что не относится к легкой атлетике?**

А) Ходьба;

Б) бег;

В) равновесие;

Г) прыжки;

**12. Что такое физическая культура?**

А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

Б) прогулка на свежем воздухе;

В) культура движений;

Г) выполнение упражнений.

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

А) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

Б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;



В) две команды – «На старт!» и «Марш!».

Г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**14. Что такое режим дня?**

А) выполнение поручений учителя;

Б) подготовка домашних заданий;

В) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время

Г) распределении основных дел в течение всего дня;

**15. Под осанкой понимается...?**

А) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;

Б) силуэт человека;

В) привычка к определённым позам;

Г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

**16. В чем главное назначение спортивной одежды?**

А) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

Б)поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

В)подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

Г)рекламировать товары массового потребления известных фирм

Выполняя задания № 17,18, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

**17. В какие цвета окрашены олимпийские кольца?**

**18. Перечисли гимнастические снаряды?**

## Ответы

№ вопроса	Ответ А	Ответ Б	Ответ В	Ответ Г
1			X	
2				X
3			X	
4				X
5		X		
6			X	
7	X			
8		X		
9		X		
10	X			
11			X	
12			X	
13		X		
14				X
15	X			
16	X			
17	Красный, желтый, черный , зеленый , синий			
18	Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно			

### Критерии оценивания

1-18 вопросы – 1 бал, итого =18 баллов

Перевод баллов в оценку:

18 - 14 = оценка «5»

13 - 10 = оценка «4»

9 -7 = оценка «3»

6 баллов и меньше – оценка «2»

## Итоговый тест по физической культуре

### 6 класс

**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. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является:**

- а) М.В. Ломоносов; б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко.

**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 гармоничное 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. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:**

- а) генезис; б) гистогенез;
- в) онтогенез; г) филогенез.

**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) гипервитаминоз; 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.

**19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

а) исходного положения; б) основ техники;

в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

**20. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции; г) кроссы.

**21. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость; б) ловкость;

в) быстроту; г) выносливость.

**22. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез; б) марш-бросок;

в) кросс; г) конкур.

**23. Туфли для бега называются:**

а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

**24. Один из способов прыжка в высоту называется:**

а) перешагивание; б) перекатывание;

в) переступание; г) перемахивание.

**25. Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

**26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

а) 10 мин.; б) 15 мин.; в) 20 мин.; г) 25 мин.

**27. В баскетболе запрещены:**

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

**28. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу; б) к волейболу; в) к настольному теннису; г) к футболу.

**Ответы:**

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 – а;  
12 – в; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 –  
г; 22 – в; 23 – г; 24 – а; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б

**Критерии оценивания**

1-28 вопросы – 1 бал, итого =28 баллов

Перевод баллов в оценку:

28 - 20 = оценка «5»

19 - 14 = оценка «4»

13 - 10 = оценка «3»

9 баллов и меньше – оценка «2»

## Итоговый тест по физической культуре

7 класс

**1. Какой строй называется шеренгой?**

- А. в затылок друг к другу;
- Б. лицом к лицу;
- В. плечом к плечу;
- Г. затылком к затылку.

**2. Какой строй называется колонной?**

- А. в затылок друг к другу;
- Б. лицом к лицу;
- В. плечом к плечу;
- Г. затылком к затылку.

**3. В двигательный режим входят:**

- А. работа за компьютером;
- Б. зарядка;
- В. просмотр спортивных передач;
- Г. игра с игрушками.

**4. К физическим качествам относятся:**

- А. решительность;
- Б. сила, выносливость, гибкость;
- В. смелость;
- Г. упорство.

**5. К закаливанию относятся:**

- А. питье холодной воды;
- Б. ходьба под дождем;
- В. обтирание мокрым полотенцем;
- Г. горячие ванны для ног.

**6. Для профилактики нарушений осанки выполняются:**

- А. скоростные упражнения;

- Б. упражнения на гибкость;
- В. силовые упражнения;
- Г. циклические упражнения.

**7. Частота сердечных сокращений в покое:**

- А. больше, чем при нагрузке;
- Б. меньше, чем при нагрузке;
- В. не зависит от нагрузки;
- Г. зависит от тренированности.

**8. Правильное дыхание – это:**

- А. более продолжительный вдох;
- Б. более продолжительный выдох;
- В. равная продолжительность вдоха и выдоха;
- Г. вдох через нос, выдох – ртом.

**9. Под закаливанием понимается:**

- А. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- Б. использование солнца, воды, воздуха;
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- Г. купание в холодной воде и ходьба босиком.

**10. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке):**

- А. 10;
- Б. 5;
- В. 12;
- Г. 8.

**11. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- А. футбольным мячом;
- Б. волейбольным мячом;
- В. баскетбольным мячом;
- Г. резиновым мячом.

**12. На занятиях по гимнастике следует:**

- А. заниматься в школьной форме;
- Б. заниматься без учителя;
- В. заниматься в спортивной форме с учителем;



Г. заниматься самостоятельно в раздевалке.

**13. Бег на длинные дистанции – это:**

А. 400 и 800 метров;

Б. 1000, 1500 и 2000 метров;

В. 100 и 200 метров;

Г. 30 и 60 метров.

**14. Олимпийский девиз – это:**

А. «Быстрее, выше, сильнее»;

Б. «Сильнее, выше, быстрее»;

В. «Выше, точнее, быстрее»;

Г. «Выше, сильнее, дальше».

**15. Как часто проходят Олимпийские игры?**

А. каждый год;

Б. один раз в два года;

В. один раз в три года;

Г. один раз в четыре года;

Д. один раз в пять лет

**16. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

А. запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

Б. держать дистанцию;

В. при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

Г. в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**17. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:**

А. «ножницы»;

Б. «перешагивание»;

В. «согнув ноги»;

Г. «прогнувшись».

**18. Где проходили летние Олимпийские игры в 2016 году?**

А. Москва;

Б. Рио;

В. Сочи;

Г. Оттава.

**19. Что относится к гимнастике?**

А. ворота;

Б. перекладина;

В. шиповки;

Г. ласты.

**20. Строевые упражнения – это:**

А. попеременно двушажный ход;

Б. низкий старт;

В. повороты на месте, перестроения;

Г. верхняя подача.

**Ответы:**

1. В 6. Б 11. В 16. В

2. А 7. Б 12. В 17. В

3. Б 8. В 13. Б 18. Б

4. Б 9. Г 14. А 19. Б

5. В 10. Г 15. Г 20. В

**Критерии оценивания**

1-20 вопросы – 1 бал, итого =20 баллов

Перевод баллов в оценку:

20 - 17 = оценка «5»

16 - 14 = оценка «4»

13 - 8 = оценка «3»

7 баллов и меньше – оценка «2»

## Итоговый тест по физической культуре

8 класс

### 1. Специфика физического воспитания заключается в...

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

### 2. В начале урока физической культуры нужно:

- а) выполнить разминку; б) заниматься на тренажере;
- в) послушать музыку; г) посидеть в раздевалке.

### 3. Слагаемые здорового образа жизни:

- а) режим дня, гигиена, питание, обливание холодной водой, чередование труда и отдыха. Просмотр спортивных передач, организация целесообразного режима двигательной активности;
- б) режим дня, солнечные процедуры, достаточное питание, целесообразный режим двигательной активности, занятия физической культурой и спортом, регулярное лечение в профилакториях;
- в) режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом, организация целесообразного режима двигательной активности;
- г) режим дня, полноценное питание, регулярное посещение врача, чередование труда и отдыха, двигательная активность в течение дня.

### 4. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения; б) подводящих упражнений;
- в) основы техники; г) главного звена техники.

### 5. Выносливость человека не зависит от...

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

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

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

### 7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) создании специфических духовных ценностей.

**8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

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

**9. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;
- б) приподнятая грудь; в) развёрнутые плечи; г) запрокинутая или опущенная голова.

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

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

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

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

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

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

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

- а) форма; б) содержание; в) техника; г) гигиена.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

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

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

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

**16. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:**

- 1. Приседания прыжки, бег переходящий в ходьбу.*
- 2. Упражнения на точность и координацию движений.*
- 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.*
- 4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.*
- 5. Дыхательные упражнения.*

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

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

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

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**

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

**19. Основой методики воспитания физических качеств является...**

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

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

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

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

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

**22. Основу двигательных способностей составляют...**

- а) двигательные автоматизмы; б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность; г) физические качества и двигательные умения.

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

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

**24. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:**

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

**25. Лучшие условия быстроты реакции создаются во время...**

- а) скоростно-силовых упражнений;
- б) выпрыгиваний вверх с места;
- в) подвижных и спортивных игр;
- г) прыжков в глубину.

**26. Гибкость не зависит от:**

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

**27. Осанкой называется:**

- а) силуэт человека; б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**28. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

- а) признавали победителем; б) секли лавровым венком;
- в) объявляли героем; г) изгоняли со стадиона.

**29. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

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

**30. Олимпийский девиз – это:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

**Ответы:**

1-в	16-б
2-а	17-а
3-в	18-б
4-г	19-г
5-г	20-б
6-г	21-б
7-в	22-г
8-г	23-а
9-г	24-б
10-б	25-в
11-а	26-б
12-в	27-б
13-б	28-г
14-а	29-в
15-в	30-а

**Критерии оценивания**

1-30 вопросы – 1 бал, итого =30 баллов

Перевод баллов в оценку:

30 - 25 = оценка «5»

24 - 17 = оценка «4»

16 - 10 = оценка «3»

9 баллов и меньше – оценка «2»

## Итоговый тест по физической культуре

### 9 класс

#### Вопросы.

1. 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 вися на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеобразующие 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).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....

а) городу;

б) региону;

в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является ....

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является ....

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а) 1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...

а) чистый;

б) правильный;

в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

1) Ведомственные.

2) Внутренние.

3) Городские.

4) Краевые.

5) Международные.

6) Районные.

7) Региональные.

8) Российские.

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые .....называются

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как .....

32. Бег по пересечённой местности обозначается как .....

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной .....

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется .....

35. Самым быстрым способом плавания является .....

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как .....

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

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

**Ответы:**

- 1. в    20. а
- 2. б    21. б
- 3. а    22. а
- 4. а    23. а
- 5. б    24. б
- 6. а    25. а
- 7. в    26. б
- 8. а    27. в
- 9. б    28. а
- 10. б    29. а
- 11. в    30. а
- 12. б    31. замена
- 13. а    32. кросс
- 14. б    33. классификация
- 15. б    34. молот
- 16. в    35. кроль
- 17. а    36. допинг
- 18. в    37. роста
- 19. а    38. здоровье

**Критерии оценивания**

1-38 вопросы – 1 бал, итого =38 баллов

Перевод баллов в оценку:

38 - 30 = оценка «5»

29 - 20 = оценка «4»

19 - 9 = оценка «3»

8 баллов и меньше – оценка «2»