

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Чаромская школа»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
(протокол  
от 12.05.2020 №2)

Принята решением  
педагогического совета  
(протокол  
от 12.05.2020 № 8)

Утверждаю  
(приказ  
от 12.05.2020 №32/3)  
Директор *Тиханова Т.В.* /Тиханова Т.В./



## Рабочая программа по физической культуре

**5 - 9 класс**

Разработчик: Быкова Е.Н.,  
учитель физической культуры

## **Введение.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577)
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15)
3. В.И. Лях. Физическая культура. Программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.Я. Ляха.5-9 классы/В.Я. Лях.-М: Просвещение, 2013
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Чаромская школа»

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

**Личностные** результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках приняты хнорм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные** результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Формирование ИКТ- компетентности.**

Фиксация изображений и звуков

Обучающийся должен осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности; учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации

существенных элементов; выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью; проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий; проводить обработку цифровых звукозаписей с

использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей. Поиск и организация хранения информации

Обучающийся может использовать различные приёмы поиска

информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска; использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве; использовать различные библиотечные, в том числе электронные,

каталоги для поиска необходимых книг; искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители; формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Выпускник научится:**

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

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими

упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических

упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

· проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **2. Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение



учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

*7-8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

## **1.5. Подвижные игры.**

### ***Волейбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### ***Баскетбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## 2. Демонстрировать.

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Д
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	1
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	1
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой,	-	1
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	1
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	1
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	1

### **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-и1079 аи1086 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. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки 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.*

*Общefизическая 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, плавание, спортивные игры).*

### **3. Тематическое планирование**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
		68	68	68	68	68
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18	18	18	18	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
4.	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
5.	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
Итого:						

## Оценочные материалы

### Уровень физической подготовленности обучающихся 5-9 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий(3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий(3)	Средний (4)	Высокий (5)
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			6	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0

			7	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			8	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	5	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			6	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			7	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			8	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	5	140	160-180	195	130	150-170	185
			6	145	165-180	200	135	155-175	190
			7	150	170-190	205	140	160-180	200
			8	160	180-195	210	145	165-180	200
			9	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег,м	5	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150

			7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	5	2	6-8	10	4	8-10	15
			6	2	6-8	10	5	9-11	16
			7	2	7-8	11	6	10-12	18
			8	3	7-9	11	7	12-14	20
			9	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, раз	5	15	19	22	4	6	11
			6	17	21	24	5	7	12
			7	19	23	25	5	7	13
			8	21	25	29	6	8	14
			9	23	28	31	7	9	14

**Контрольно-измерительные материалы по физкультуре  
для 5-9 классов**

Теоретическая часть итоговой работы по физической культуре для каждого класса составлена в форме тестов, которые позволяют проверить знания обучающихся по пройденным разделам программы. Задания представлены в закрытой форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

### **Итоговая работа по физической культуре для обучающихся 5-х классов**

1. Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на
  - а) развитие физических качеств человека,
  - б) сохранение и укрепление здоровья,
  - в) поддержание высокой работоспособности людей.
2. Что называется осанкой человека
  - а) привычное положение тела в пространстве,
  - б) правильное положение тела в пространстве,
  - в) положение тела при движении.
3. Одной из главной причин нарушения осанки является
  - а) слабая мускулатура тела,
  - б) высокий рост,
  - в) неправильное питание
4. Цель утренней гимнастики
  - а) поднять настроение,
  - б) развивать силу воли,
  - в) ускорить полное пробуждение организма
5. Личная гигиена включает в себя
  - а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
  - б) уход за телом и полостью рта;
  - в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.
6. Соблюдать режим дня необходимо, так как он
  - а) организует рациональный режим питания,
  - б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность;
  - в) освобождает время на отдых и снятие нервных напряжений.
7. Основные показатели физического развития
  - а) физическая подготовленность,
  - б) рост, масса тела, окружность грудной клетки;
  - в) состояние осанки.

8. Упражнения утренней гимнастики направлены на

- а) на работу всех групп мышц,
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса,
- в) на работу мышц ног и туловища.

9. Какие упражнения развивают силу

- а) занятия с гантелями,
- б) игра в шахматы,
- в) прыжки.

10. Пионербол – подводная игра

- а) к баскетболу,
- б) к волейболу,
- в) к футболу.

11. Один из способов прыжков в высоту называется

- а) переступание,
- б) перешагивание,
- в) перемахивание.

12. Гибкость – это способность человека

- а) хорошо растягиваться,
- б) выполнять двигательные действия с большей амплитудой,
- в) быстро реагировать при двигательном действии.

13. Количество игроков в волейболе, находящихся на площадке со стороны каждой команды

- а) 4 человека,
- б) 6 человек,
- в) 8 человек.

14. Девиз Олимпийских игр

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Спорт! Спорт! Спорт!»;
- в) «О спорт! Ты - мир!»

15. «Олимпиониками» в Древней Греции называли

- а) жителей Олимпии,
- б) участников Олимпийских игр,
- в) победителей Олимпийских игр.

16) Инициатива возрождения Олимпийских игр древности принадлежит



- а) Пьеру де Кубертену,
- б) Хуан Антонио Самаранчу,
- в) Алексею Бутовскому.

17. Как награждали победителей Олимпийских игр древности

- а) им вручали оливковую ветвь или лавровый венок,
- б) медаль,
- в) денежное вознаграждение.

18. Остановка в походе называется

- а) стоянка,
- б) ночлег,
- в) привал.

19. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой

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

20. Первая помощь при ссадинах

- а) промыть 3% перекисью водорода,
- б) промыть спиртом,
- в) промыть раствором йода.

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-А, 3А, 4-В, 5-А, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-А, 10- Б, 11- Б, 12 –Б, 13-Б, 14-А, 15-В, 16-А, 17-А, 18-В, 19-Б, 20-А

### **Итоговая работа по физической культуре для обучающихся 6-х классов**

1. Средства физической культуры

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б) туризм, рыбалка, охота;
- в) санатории, курорты.

2. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) укрепление здоровья.

3. Закаливающие процедуры следует начинать

а) с обливания холодной водой;

б) контрастный душ;

в) душ, имеющий температуру тела.

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

5. Осанкой называется

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее настроение и самочувствие;

б) правильное положение тела в пространстве;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Главной причиной нарушения осанки является

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) ношение портфеля, сумки на одном плече.

7. Личная гигиена включает в себя

а) уход за полостью рта, закаливание организма;

б) организация рационального суточного режима: уход за телом, и полостью рта, одежды, обуви;

в) выполнение утренней гимнастики

8. Сила – это способность человека

а) к преодолению сопротивления;

б) выполнять сложно-координационные движения;

в) к быстрым движениям.

9. Несуществующий способ подъема на лыжах в гору

а) «елочкой»;

б) «лесенкой»;

в) «серпантином»

10. До скольких очков идет партия в волейболе

а) до 25;

б) до 15;

в) 21.

11. С низкого старта бегают

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции.

12. Бег на длинные дистанции развивает

а) гибкость;

б) быстроту;

в) выносливость.

13. С какого места начинается игра в баскетбол

а) с середины зала;

б) из-за лицевой линии;

в) из-за боковой границы площадки

14. Сколько игроков в команде на площадке для игры в баскетбол

а) 6;

б) 5;

в) 4.

15. Туфли для бега называются

а) кеды;

б) чешки;

в) шиповки.

16. Термин «олимпиада» означает

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) синоним Олимпийских игр;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

17. Символ Олимпийских игр

а) олимпийская клятва спортсменов и судей;

б) девиз «Быстрее, выше, сильнее»;

в) пять переплетенных колец.

18. Кто основатель современных Олимпийских игр

а) Авиценна;

б) Геракл;

в) Пьер де Кубертен.

19. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь

а) быть красивой и модной;

б) зависит от погодных условий;

в) быть удобной, легкой

20. При ушибе необходимо

а) согреть больное место;

б) охладить больное место;

в) сделать массаж больного места.

Ключи ответов на тестовые задания

1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-В, 10- А, 11- А, 12 –В, 13-А, 14-Б, 15-В, 16-А, 17-В, 18-В, 19-В, 20-Б

### **Итоговая работа по физической культуре для обучающихся 7-х классов**

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

а) на развитие физических качеств;

б) сохранение и улучшение здоровья;

в) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на выносливость

3. Сутулость – это

а) нарушение осанки;

б) болезнь ног;

в) расстройство желудка

4. Физкультминутка – это

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками

5. Какие команды даются для бега с низкого старта

а) «Становись!» и «Марш!»;

б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) «На старт!» и «Марш!».

6. Бег по пересеченной местности называется

а) марш-бросок;

б) стипль-чез;

в) кросс.

7. В баскетболе запрещено

- а) игра руками,
- б) игра ногами,
- в) игра под кольцом

8. «Фальстарт» - это

- а) быстрый старт;
- б) падение на старте;
- в) преждевременный старт

9. Размеры волейбольной площадки составляют

- а) 6х9 м,
- б) 9х12 м,
- в) 9х18 м.

10. В волейболе очко засчитывается, если

- а) мяч задел сетку;
- б) игроки команды сделали 3 передачи;
- в) мяч упал на линию на площадке соперника.

11. Палки в лыжных гонках необходимы для

- а) отталкивания;
- б) прыжков;
- в) размахивания.

12. Гимнастика развивает

- а) скорость,
- б) силу,
- в) выносливость

13. Торможение на лыжах называется

- а) «бороной»,
- б) «елочкой»,
- в) «плугом».

14. Для воспитания быстроты используют

- а) подвижные и спортивные игры,
- б) упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в) силовые упражнения

15. В каком городе зародились Олимпийские игры

- а) Рим,
- б) Спарта,
- в) Афины.

16. Олимпийское движение возглавляет

- а) Всемирный олимпийский комитет,
- б) Международная олимпийская академия,
- в) Международный олимпийский комитет.

17. К участию в древних Олимпийских играх не допускались

- а) рабы, иностранцы, женщины;
- б) рабы, женщины;
- в) женщины, иностранцы.

18. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной

- а) одной стадии;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 м

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

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений без присутствия врача;
- в) выполнение упражнения без присутствия товарища

20. Первая помощь при растяжении

- а) наложить шину;
- б) приложить холод и наложить давящую повязку;
- в) согреть и наложить давящую повязку

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-Б, 3-А, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-Б, 8-В, 9-В, 10- В, 11- А, 12 –Б, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А, 18-А, 19-А, 20-Б

### **Итоговая работа по физической культуре для обучающихся 8-х классов**

1. Физическая культура – это

- а) выполнение физических упражнений;
- б) знания о здоровье человека;
- в) часть общей культуры

2. Что понимается под физическими упражнениями

- а) специальные двигательные действия;
  - б) закаливание;
  - в) сон, личная гигиена;
3. Для развития силы применяют упражнения, направленные на
- а) расслабление мышц;
  - б) задержку дыхания;
  - в) напряжение мышц.
4. Сколиоз –это
- а) правильная осанка;
  - б) искривление позвоночника;
  - в) дефекты в походке.
5. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, касаться её
- а) Затылком, ягодицами, пятками;
  - б) Лопатками, ягодицами, пятками;
  - в) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
6. Физическое развитие характеризуют
- а) рост, вес, жизненная емкость легких;
  - б) быстрота, сила, выносливость;
  - и) частота сердечных сокращений, артериальное давление.
7. К показателям физической подготовленности относятся
- а) вес, рост, окружность грудной клетки;
  - б) сила, выносливость, скорость;
  - в) артериальное давление, частота сердечных сокращений
8. Что такое «фол» в баскетболе
- а) удаление,
  - б) персональное замечание,
  - в) ввод мяча из-за боковой линии.
9. Сколько очков дается в баскетболе за заброшенный штрафной бросок
- а) 1,
  - б) 2,
  - в) 3.
10. В каком виде спорта «прыжок с мячом» является нарушением
- а) в футболе,

- б) в волейболе,
- в) в баскетболе

11. Основным способом передвижения на лыжах является

- а) бесшажный ход,
- б) попеременный двухшажный ход,
- в) одновременно-попеременный ход

12. Для воспитания гибкости используют

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- б) пружинящие движения;
- в) движения рывкового характера

13. Какое тестовое упражнение определяет гибкость

- а) челночный бег;
- б) подтягивание на перекладине;
- в) наклон вперед

14. Какое тестовое упражнение определяет выносливость

- а) челночный бег 3x10м;
- б) бег на 1000м;
- в) подтягивание на перекладине

15. Выносливость – это способность человека

- а) к преодолению сопротивления;
- б) выполнять движения с большой амплитудой;
- в) выдерживать длительные нагрузки

16. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве

- а) 1976;
- б) 1912;
- в) 1980.

17. Какого цвета полотнище олимпийского флага

- а) белое,
- б) голубое,
- в) желтое.

18. Олимпийское движение возглавляет

- а) Всемирный олимпийский комитет;
- б) Международная олимпийская академия;



в) Международный олимпийский комитет.

19. Правила безопасности в гимнастике при выполнении учеником опорного прыжка

- а) выполнять прыжок без опоры руками о снаряд;
- б) надо правильно укладывать гимнастические маты на месте приземления;
- в) гимнастический мостик должен стоять не ближе, чем в 3-4 м от снаряда.

20. Первая помощь при обморожении

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) смазать мазью;
- в) растереть рукой

. Ключи ответов на тестовые задания

1-в, 2-а, 3-в, 4-б, 5-В, 6-А, 7-Б, 8-Б, 9-А, 10- В, 11- Б, 12- А, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А, 18-Б, 19-Б, 20-В

### **Итоговая работа по физической культуре для обучающихся 9-х классов**

1. Здоровье – это состояние

- а) полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;
- б) искоренение вредных привычек;
- в) отсутствие любой патологии

2. Физическая культура представляет собой

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

3. Самоконтроль физической подготовленности обучающегося осуществляется по замерам

- а) роста и веса;
- б) артериального давления и окружности грудной клетки;
- в) силы, быстроты, выносливости

4. Для чего нужен дневник самоконтроля

- а) для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением;
- б) для записи количества приемов пищи;
- в) для фиксации оценок по физкультуре.

5. К физическим качествам, характеризующим физическую подготовленность, относятся

- а) рост, вес, жизненная емкость легких;
- б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;

в) быстрота, сила, выносливость

6. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений

- а) 1 час,
- б) 15-20 минут,
- в) 40-45 минут

7. Основные причины появления лишнего веса

- а) пропуск уроков физической культуры;
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

8. Какие упражнения неэффективны для формирования телосложения

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, способствующие повышению быстроты движения

9. За счет чего можно повысить работоспособность

- а) рационального питания;
- б) массажа;
- в) систематических тренировок

10. Как наиболее просто оценить физическую нагрузку

- а) измерить пульс;
- б) измерить рост и вес;
- в) измерить окружность грудной клетки

11. Что наиболее эффективно развивает сердечно-сосудистую систему

- а) поднятие тяжестей;
- б) беговые упражнения;
- в) прыжки в длину

12. Продолжительность игрового времени в баскетболе

- а) 4 периода по 10 минут;
- б) 4 периода по 5 минут;
- в) 2 периода по 20 минут

13. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после

- а) 5 персональных замечаний;
- б) 4 персональных замечаний;
- в) 3 персональных замечаний

14. Сколько очков дается в баскетболе за дальний бросок

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

14. При прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» приземление выполняется на

- а) толчковую ногу боком к планке;
- б) маховую ногу боком к планке;
- в) маховую ногу спиной к планке.

15. На скользящей поверхности лыжи имеется желобок, который

- а) служит для облегчения лыжи;
- б) обеспечивает прямолинейное движение лыжи;
- в) служит для заполнения его лыжной мазью.

16. Где впервые в России проходили зимние Олимпийские игры

- а) Москва, 1980 год;
- б) Сочи, 2014 год;
- в) Ханты-Мансийск, 1972 год.

17. На каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России

- а) Афины, 1896 год;
- б) Сент-Луис, 1904 год;
- в) Лондон, 1908.

18. Олимпийский символ – пять переплетённых колец олицетворяет

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр

19. «Королевой спорта» называют

- а) спортивную гимнастику;
- б) художественную гимнастику;
- в) легкую атлетику

20. Первая помощь при переломах

- а) обеспечить покой, наложить шину;
- б) наложить давящую повязку;
- в) нанести согревающую мазь и наложить шину.

Ключи ответов на тестовые задания

1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-В, 9-В, 10- А, 11- Б, 12 –А, 13-А, 14-В, 15-Б, 16-Б, 17-В, 18-Б, 19-В, 20-В

#### Критерии оценивания

За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – оценка «отлично»;

79-60 % набранных баллов – оценка «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – оценка «удовлетворительно»;

39% и ниже - оценка «неудовлетворительно».