

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов № 8»

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ «СОШ № 8»

Михайлова И.И./

Приказ № 237

от «26» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**5 – 9 класс**

**(базовый уровень)**

Составители: Новоселов А.М; Панфилов И.А;

г.Вологда

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

### *Личностные результаты освоения учебного предмета*

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках,

поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской

деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## ***Метапредметные результаты освоения учебного предмета***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез», «функция», «материал», «процесс», является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;



- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами,

базами знаний, справочниками;

- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или

содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные

технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### *Предметные результаты освоения учебного предмета*

#### **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 физкультурной деятельности, 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.*

## **II. Содержание учебного предмета**

### **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. **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 перекладине (мальчики)). 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. 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; 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).

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

| № п/п   | Тема раздела      | Кол-во часов | Воспитательный потенциал                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 класс |                   |              | <p>На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию. Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.</p> |
| 1.      | Гимнастика        | 10           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.      | Легкая атлетика   | 20           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.      | Лыжная подготовка | 8            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.      | Спортивные игры   | 30           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1.    | <i>Баскетбол</i>  | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.2.    | <i>Волейбол</i>   | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.3.    | <i>Футбол</i>     | 6            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Всего за год      | 68           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6 класс |                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.      | Гимнастика        | 10           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.      | Легкая атлетика   | 20           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.      | Лыжная подготовка | 8            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.      | Спортивные игры   | 30           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1.    | <i>Баскетбол</i>  | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.2.    | <i>Волейбол</i>   | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.3.    | <i>Футбол</i>     | 6            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Всего за год      | 68           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7 класс |                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.      | Гимнастика        | 10           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.      | Легкая атлетика   | 20           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.      | Лыжная подготовка | 8            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.      | Спортивные игры   | 30           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1.    | <i>Баскетбол.</i> | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.2.    | <i>Волейбол</i>   | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.3.    | <i>Футбол</i>     | 6            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Всего за год      | 68           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8 класс |                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.      | Гимнастика        | 10           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.      | Легкая атлетика   | 20           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.      | Лыжная подготовка | 8            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.      | Спортивные игры   | 30           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1.    | <i>Баскетбол</i>  | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.2.    | <i>Волейбол</i>   | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.3.    | <i>Футбол</i>     | 6            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Всего за год      | 68           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9 класс |                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.      | Гимнастика        | 10           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2.      | Легкая атлетика   | 20           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.      | Лыжная подготовка | 8            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.      | Спортивные игры   | 28           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.1.    | <i>Баскетбол</i>  | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.2.    | <i>Волейбол</i>   | 12           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.3.    | <i>Футбол</i>     | 4            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | Всего за год      | 66           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:**

- 1) фронтальную, индивидуальную и групповую формы организации учебной деятельности на уроке;
- 2) Различные виды деятельности, такие как:  
Слушание объяснений учителя; слушание и анализ выступлений своих товарищей; соревнования; эстафеты; игровые виды деятельности; самостоятельная работа с учебником и научно-популярной литературой; написание рефератов и докладов; наблюдение; просмотр учебных фильмов; анализ графиков, таблиц, схем; анализ проблемных ситуаций.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов № 8»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**для определения уровня знаний и умений**  
**по физической культуре**  
**5 – 9 классы**

Разработали:  
учителя физической культуры  
Новоселов А.М.,  
Панфилов И.А.

Формы, применяемые для определения уровня знаний и умений по физической культуре:

1. Тестирование - проводится с целью определения уровня сформированности предметных образовательных результатов по физической культуре.

1.1. Дата проведения работы – 4 учебная четверть

1.2. Продолжительность выполнения работы – 35 минут

1.3. Темы:

| № п/п | Проверяемый элемент содержания                                                                                      | Уровень сложности | Тип задания  | Время выполнения (мин) | Балл за выполнение |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------------------|--------------------|
| 1.    | <u>Основы знаний:</u><br>- страницы истории;<br>- здоровье и ЗОЖ;<br>- самоконтроль;<br>- первая помощь при травмах | базовый           | выбор ответа | 1                      | 1                  |
| 2.    | Легкая атлетика                                                                                                     | базовый           | выбор ответа | 1                      | 1                  |
| 3.    | Гимнастика                                                                                                          | базовый           | выбор ответа | 1                      | 1                  |
| 4.    | Лыжный спорт                                                                                                        | базовый           | выбор ответа | 1                      | 1                  |
| 5.    | Спортивные игры - Баскетбол                                                                                         | базовый           | выбор ответа | 1                      | 1                  |
| 6.    | Спортивные игры - Волейбол                                                                                          | базовый           | выбор ответа | 1                      | 1                  |
| 7.    | Спортивные игры - Футбол                                                                                            | базовый           | выбор ответа | 1                      | 1                  |

1.4. Система оценивания:

| Тестовый балл (% правильных ответов) | Школьная оценка |
|--------------------------------------|-----------------|
| 90 – 100%                            | 5               |
| 75 – 89 %                            | 4               |
| 55 – 74%                             | 3               |
| Меньше 54%                           | 2               |

1.5. Бланк ответов к теоретическому заданию (тесту) по физической культуре

| Фамилия _____ Имя _____ класс _____ дата _____ |       |           |       |           |       |
|------------------------------------------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| № вопроса                                      | ответ | № вопроса | ответ | № вопроса | ответ |
| 1                                              |       | 8         |       | 15        |       |
| 2                                              |       | 9         |       | 16        |       |
| 3                                              |       | 10        |       | 17        |       |
| 4                                              |       | 11        |       | 18        |       |
| 5                                              |       | 12        |       | 19        |       |
| 6                                              |       | 13        |       | 20        |       |
| 7                                              |       | 14        |       |           |       |



Количество правильных ответов \_\_\_\_\_ оценка \_\_\_\_\_  
Учитель \_\_\_\_\_  
Ассистент \_\_\_\_\_

2. Практическая сдача контрольных нормативов и тестов - проводится в течение учебного года (1 – 4 четверти) с целью определения уровня сформированности предметных умений по физической культуре.

### Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 5 классов

#### Теоретическая часть:

1. Легкая атлетика объединяет более –
  - А. 40 соревновательных упражнений в шаге, борьбе, игре, прыжках;
  - Б. 40 соревновательных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, многоборьях;
  - В. 50 соревновательных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, многоборьях;
  - Г. 30 соревновательных упражнений в шаге, борьбе, игре, прыжках;
  
2. Стандартная длина первой беговой дорожки на стадионе:
  - А. 400 м.;
  - Б. 300 м.;
  - В. 200 м.;
  - Г. 500м.
  
3. Где зародились Олимпийские игры
  - А. древняя Греция
  - Б. древний Рим
  - В. древняя Русь
  - Г. древняя Византия
  
4. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских игр
  - А. построение участников соревнований
  - Б. олимпийская клятва судей
  - В. вручение олимпийских медалей
  - Г. зажжение олимпийского огня
  
5. Что такое здоровье?
  - А. это хорошая физическая форма
  - Б. это отсутствие различных заболеваний
  - В. это хорошая работоспособность организма
  - Г. это состояние полного физического, душевного и социального благополучия
  
6. Основная Гимнастика – это ...
  - А. строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения
  - Б. упражнения танцевального характера с предметами и без них
  - В. акробатические прыжки, групповые упражнения, прыжки на батуте
  - Г. мужское и женское многоборье, вольные упражнения
  
7. Вис в гимнастике – это ...
  - А. такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся выше точки хвата
  - Б. такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся на уровне точки хвата
  - В. такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата

Г. такое положение тела на снаряде, при котором руки вверху

8. Когда и в какой стране впервые появилась игра «баскетбол»

- А. в конце XIX века в России
- Б. в начале XX века в США
- В. в начале XIX века в Великобритании
- Г. в конце XIX века в США

9. Размер площадки для игры в баскетбол

- А. 28 x 15 метров, ограниченной со всех сторон линиями (боковой и лицевой)
- Б. 23 x 12 метров, ограниченной линией
- В. 25 x 10 метров, ограниченной со всех сторон линиями (центральной и штрафной)
- Г. 18 x 15 метров, ограниченной со всех сторон линиями (боковой и лицевой)

10. Когда и в какой стране впервые появилась игра «волейбол»

- А. в России в 1888 году
- Б. в США в 1800 году
- В. в Великобритании в 1896 году
- Г. в США в 1895 году

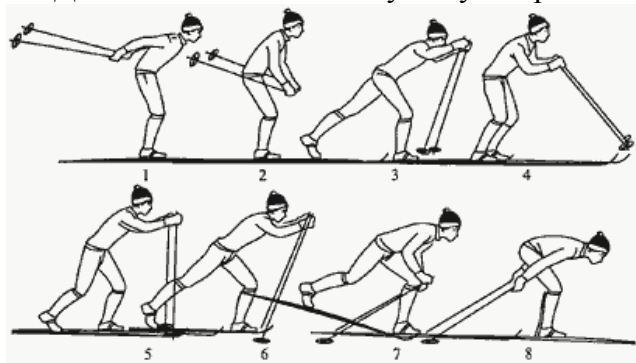
11. Сколько очков надо набрать в волейбольной партии, чтобы выиграть

- А. 25, решающая 15
- Б. 20
- В. 15
- Г. 25, решающая 15 (с разницей как минимум в два очка)

12. Какие лыжные ходы бывают:

- А. Попеременные и одновременные;
- Б. Повременные и одноходовые;
- В. Левосторонние и правосторонние;
- Г. Циклические и нециклические

13. Дайте название лыжному ходу с картинки. (Одновременный бесшажный)



14. Родиной футбола считается:

- А. Германия;
- Б. Англия;
- В. Португалия;
- Г. Бразилия

15. В футболе игра начинается

- А. Одной из команд по жребию с центра поля
- Б. Мяч подает команда, занимающая высокое место в турнирной таблице
- В. Ударом от ворот

Г. Броском из-за боковой линии

| Практические нормативы и тесты |                                                                                                     |   | удовл     | хор         | отл       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------------|-----------|
| 1                              | Бег 30 м (с)                                                                                        | Д | 6,6 и >   | 6,1-6,5     | 6,0 и <   |
|                                |                                                                                                     | М | 6,3 и >   | 5,8-6,2     | 5,7 и <   |
| 2                              | Бег 60 м (с)                                                                                        | Д | 12,2 и >  | 11,6-12,1   | 11,5 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 11,8 и >  | 11,2-11,7   | 11,1 и <  |
| 3                              | Бег 300 м (мин. с)                                                                                  | Д | 1,22 и >  | 1,06-1,21   | 1,07 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 1,18 и >  | 1,01-1,17   | 1,00 и <  |
| 4                              | Бег 1000 м (мин. с)                                                                                 | Д | 7,21 и >  | 5,21-7,20   | 5,20 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 6,46 и >  | 4,46-6,45   | 4,45 и <  |
| 5                              | Бег 1500 м (мин. с)                                                                                 | Д | 10,1 и >  | 9,6-10,0    | 9,3 и <   |
|                                |                                                                                                     | М | 9,7 и >   | 9,2-9,6     | 9,1 и <   |
| 6                              | Бег 2000 м (мин. с)                                                                                 | Д | 14,01 и > | 13,21-14,00 | 13,20 и < |
|                                |                                                                                                     | М | 12,11 и > | 11,41-12,10 | 11,40 и < |
| 7                              | Челночный бег 3x10 м (с)                                                                            | Д | 10,1 и >  | 9,6-10,0    | 9,5 и <   |
|                                |                                                                                                     | М | 9,7 и >   | 9,2-9,6     | 9,1 и <   |
| 8                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | Д | 95        | 105         | 125       |
|                                |                                                                                                     | М | 100       | 110         | 135       |
| 9                              | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                       | Д | 175       | 200         | 225       |
|                                |                                                                                                     | М | 210       | 245         | 265       |
| 10                             | Прыжок в высоту с разбега (см)                                                                      | Д | 80 и <    | 85-100      | 105 и >   |
|                                |                                                                                                     | М | 85 и <    | 90-105      | 110 и >   |
| 11                             | Метание мяча 150 гр (м)                                                                             | Д | 11        | 13          | 15        |
|                                |                                                                                                     | М | 18        | 21          | 23        |
| 12                             | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                                | Д | +3        | +4          | +8        |
|                                |                                                                                                     | М | +2        | +3          | +4        |
| 13                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз) | Д | 6         | 7           | 8         |
|                                |                                                                                                     | М | 2         | 3           | 4         |
| 14                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                                        | Д | 3         | 4           | 6         |
|                                |                                                                                                     | М | 7         | 9           | 11        |
| 15                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);                                        | Д | 17        | 22          | 26        |
|                                |                                                                                                     | М | 18        | 24          | 28        |
| 16                             | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 1000 м (мин. с)                                            | Д | 8,00 и >  | 7,01-7,59   | 7,00 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 7,31 и >  | 6,31-7,30   | 6,30 и <  |
| 17                             | Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во                                                                 | Д | 1         | 2           | 3         |

|    |                                                                          |   |        |        |         |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--------|--------|---------|
|    | попаданий из 5 бросков)                                                  | М | 1      | 2      | 3       |
| 18 | Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков) | Д | 1      | 2      | 3       |
|    |                                                                          | М | 1      | 2      | 3       |
| 19 | Волейбол. Подачи (кол-во из 5)                                           | Д | 1      | 2      | 3       |
|    |                                                                          | М | 1      | 2      | 3       |
| 20 | Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)                  | Д | 5      | 6      | 8       |
|    |                                                                          | М | 5      | 6      | 8       |
| 21 | Прыжки на скакалке за 60 с. (кол-во раз)                                 | Д | 90 и < | 91-109 | 110 и > |
|    |                                                                          | М | 70 и < | 71-89  | 90 и >  |
| 22 | Сила кисти, (кг)                                                         | Д | 14     | 15-19  | 20      |
|    |                                                                          | М | 20     | 21-27  | 28      |

## Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 6 классов

### Теоретическая часть:

1. Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков в...

А) в VII в. до н.э

Б) в VI в. до н.э

В) в VII в. н.э

2. Упор – это...

3. Размеры баскетбольной площадки:

А) 29x10

Б) 26x15

В) 28x15

4. Что относится к нарушениям правил в баскетболе:

А) пробежка

Б) двойное ведение

В) оба суждения верны

5. Сколько игроков в одной команде по волейболу...

А) 5

Б) 6

В) 4

6. Расположите игроков на волейбольной площадке...

сетка

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 |
| 6 |   |   |
| 5 |   | 1 |

7. Родиной футбола считается:

А) Франция

Б) Россия

В) Англия

8. Сколько можно произвести замен в футболе(по старым правилам)?

А) 3

Б) 4

В) 5

9. Укажите лишний способ передвижения на лыжах:

А) Одновременный одношажный ход

Б) Попеременно двухшажный ход

В) Одновременный четырехшажный ход

10. Какого вида торможения на лыжах не существует:

А) Торможение «плугом»

- Б) Торможение «елочкой»  
 В) Торможение «пятками»

11. Расположите фазы в беге на короткую дистанцию в правильном порядке...

- А) Старт  
 Б) Финиширование  
 В) Стартовый разгон  
 Г) Бег по дистанции

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| а | в | г | ф |
|---|---|---|---|

12. Какая из фаз прыжка в длину с разбега лишняя...

- А) Отталкивание  
 Б) Подготовка к отталкиванию  
 В) Разбег  
 Г) Полет  
 Д) Приземление

13. Сколько нужно выпивать воды в день:

- А) 1,5-2,5 литра  
 Б) 1-1,5 литра  
 В) 2-3 литра

14. Что относится к закаливанию:

- А) Воздушные ванны  
 Б) Водные ванны  
 В) оба суждения верны

15. Какой должен быть пульс в состоянии покоя у здорового человека:

- А) 70-75 уд/мин мальчики и 75-80 уд/мин у девочек  
 Б) 60-70 уд/мин мальчики и 70-75 уд/мин у девочек  
 В) 65-70 уд/мин мальчики и 80-85 уд/мин у девочек

| Практические нормативы и тесты |                          |   | удовл     | хор         | отл       |
|--------------------------------|--------------------------|---|-----------|-------------|-----------|
| 1                              | Бег 30 м (с)             | Д | 6,5 и >   | 6,0-6,4     | 5,9 и <   |
|                                |                          | М | 6,3 и >   | 5,7-6,2     | 5,6 и <   |
| 2                              | Бег 60 м (с)             | Д | 12,0 и >  | 11,4-11,9   | 11,3 и <  |
|                                |                          | М | 11,6 и >  | 11,0-11,5   | 10,9 и <  |
| 3                              | Бег 300 м (мин. с)       | Д | 1,20 и >  | 1,06-1,19   | 1,05 и <  |
|                                |                          | М | 1,15 и >  | 1,00-1,14   | 0,59 и <  |
| 4                              | Бег 1000 м (мин. с)      | Д | 7,11 и >  | 5,11-7,10   | 5,10 и <  |
|                                |                          | М | 6,31 и >  | 4,31-6,29   | 4,30 и <  |
| 5                              | Бег 1500 м (мин. с)      | Д | 10,0 и >  | 9,5-9,9     | 9,4 и <   |
|                                |                          | М | 9,6 и >   | 9,1-9,5     | 9,0 и <   |
| 6                              | Бег 2000 м (мин. с)      | Д | 13,51 и > | 13,01-13,50 | 13,10 и < |
|                                |                          | М | 12,01 и > | 11,31-12,00 | 11,30 и < |
| 7                              | Челночный бег 3x10 м (с) | Д | 10,0 и >  | 9,5-9,9     | 9,4 и <   |

|    |                                                                                                     |   |          |           |          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----------|----------|
|    |                                                                                                     | М | 9,6 и >  | 9,1-9,5   | 9,0 и <  |
| 8  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | Д | 100      | 110       | 135      |
|    |                                                                                                     | М | 110      | 120       | 150      |
| 9  | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                       | Д | 180      | 210       | 230      |
|    |                                                                                                     | М | 220      | 250       | 270      |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега (см)                                                                      | Д | 85 и <   | 90-105    | 110 и >  |
|    |                                                                                                     | М | 90 и <   | 85-104    | 115 и >  |
| 11 | Метание мяча 150 гр (м)                                                                             | Д | 12       | 14        | 16       |
|    |                                                                                                     | М | 20       | 22        | 24       |
| 12 | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                                | Д | +4       | +5        | +9       |
|    |                                                                                                     | М | +3       | +4        | +5       |
| 13 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз) | Д | 7        | 8         | 9        |
|    |                                                                                                     | М | 3        | 4         | 5        |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                                        | Д | 4        | 5         | 7        |
|    |                                                                                                     | М | 8        | 10        | 12       |
| 15 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);                                        | Д | 18       | 26        | 28       |
|    |                                                                                                     | М | 20       | 28        | 30       |
| 16 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 1000 м (мин. с)                                            | Д | 7,31 и > | 6,51-7,30 | 6,50 и < |
|    |                                                                                                     | М | 7,21 и > | 6,21-7,20 | 6,20 и < |
| 17 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2000 м (мин. с)                                            | Д | 16,3 и > | 15,50     | 15,20    |
|    |                                                                                                     | М | 17,0 и > | 15,30     | 14,20    |
| 18 | Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)                                         | Д | 1        | 2         | 3        |
|    |                                                                                                     | М | 1        | 2         | 3        |
| 19 | Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков)                            | Д | 1        | 2         | 3        |
|    |                                                                                                     | М | 1        | 2         | 3        |
| 20 | Волейбол. Поддачи (кол-во из 5)                                                                     | Д | 1        | 2         | 3        |
|    |                                                                                                     | М | 1        | 2         | 3        |
| 21 | Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)                                             | Д | 6        | 8         | 10       |
|    |                                                                                                     | М | 6        | 8         | 10       |
| 22 | Прыжки на скакалке за 60 с. (кол-во раз)                                                            | Д | 95 и <   | 96-114    | 115 и >  |
|    |                                                                                                     | М | 84 и <   | 85-104    | 105 и >  |
| 23 | Сила кисти,(кг)                                                                                     | Д | 15       | 16-21     | 22       |
|    |                                                                                                     | М | 21       | 22-29     | 30       |

## Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 7 классов

### Теоретическая часть:

1. В беговых видах л/а судейская коллегия состоит из –
  - А. Судей на старте и судей на финише;
  - Б. Стартера с помощниками и секундометриста;
  - В. *Стартёра, судей на финише, секретаря и его помощника;*
  - Г. Рефери, линейных судей, боковых судей;
  
2. Основные фазы прыжка в длину с разбега –
  - А. Толчок, полет, финиширование;
  - Б. *Разбег, толчок, полет, приземление;*
  - В. Разбег, полет, приземление, измерение результата;
  - Г. Фазы прыжка не определяются.
  
3. Упор в гимнастике – это ...
  - А. *такое положение тела занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки хвата*
  - Б. такое положение тела занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся ниже точки хвата
  - В. такое положение тела занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся на уровне точки хвата
  - Г. такое положение тела занимающегося на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи прижаты к снаряду
  
4. Техника выполнения Кувырка назад ...
  - А. из упора, выполнить перекат в группировке, поставить руки на пол, опустить ноги за голову и, выпрямляя руки, перевернуться через плечо и прийти в сед
  - Б. из основной стойки, выполнить перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол, опустить ноги за голову и, выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в упор присев
  - В. *из упора присев, выполнить перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол, опустить ноги за голову и, выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в упор присев*
  - Г. из упора присев, выполнить группировку, поставить руки на уровне головы ладонями на пол, опустить ноги за голову и, выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в основную стойку
  
5. Высота баскетбольной корзины от игрового поля
  - А. 2 м 95 см
  - Б. *3 м 05 см*
  - В. 3 м 50 см
  - Г. 2 м 50 см
  
6. Состав команды для игры в баскетбол
  - А. 10 человек: 5 полевых и 5 запасных
  - Б. 20 человек: 5 полевых и 15 запасных
  - В. *12 человек: 5 полевых и 7 запасных*
  - Г. 15 человек: 5 полевых и 10 запасных
  
7. Ширина и высота волейбольной сетки для девочек и мальчиков
  - А. ширина – 1,2 м; высота для «Д» - 2,00м; «М» - 2,10м
  - Б. ширина – 1,0 м; высота для «Д» - 2,24м; «М» - 2,43м



В. ширина – 1,0 м; высота для «Д» - 2,10м; «М» - 2,20м

Г. ширина – 1,5 м; высота для «Д» - 2,14м; «М» - 2,25м

8. Чем разрешается отбивать мяч в волейболе

А. любой частью тела выше пояса и стопой

Б. руками и ногами

В. только руками и головой

Г. хоть чем

9. Когда состоялись первый Олимпийские игры современности

А. 1884 год

Б. 1886 год

В. 1994 год

Г. 1900 год

10. Когда в России впервые проводились XXII летние Олимпийские игры

А. 1917 год

Б. 1980 год

В. 2014 год

Г. 1985 год

11. Главный элемент тактики лыжника

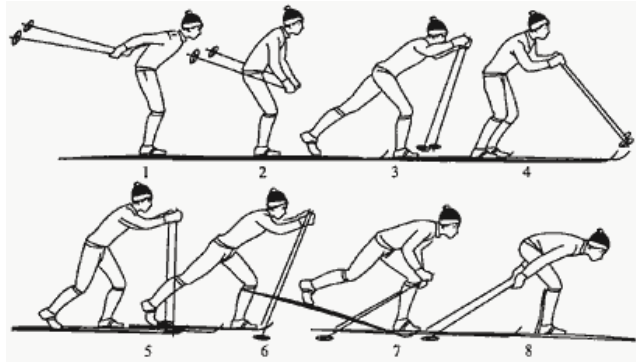
А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

12. Дайте название лыжному ходу с картинки: (одновременный двухшажный)



13. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

14. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

15. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях  
 Б) уровень владения двигательным действием  
 В) уровень владения тактической подготовкой  
 Г) уровень владения системой движений

| Практические нормативы и тесты |                                                                                                     |   | удовл     | хор         | отл       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------------|-----------|
| 1                              | Бег 30 м (с)                                                                                        | Д | 6,3 и >   | 5,8-6,2     | 5,7 и <   |
|                                |                                                                                                     | М | 5,6 и >   | 5,5-5,9     | 5,4 и <   |
| 2                              | Бег 60 м (с)                                                                                        | Д | 12,8 и >  | 12,2-12,7   | 12,1 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 10,4 и >  | 9,7-10,3    | 9,6 и <   |
| 3                              | Бег 300 м (мин. с)                                                                                  | Д | 1,22 и >  | 1,03-1,21   | 1,02 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 1,13 и >  | 0,58-1,12   | 0,57 и <  |
| 4                              | Бег 1000 м (мин. с)                                                                                 | Д | 7,06 и >  | 5,06-7,05   | 5,05 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 6,26 и >  | 4,26-6,25   | 4,25 и <  |
| 5                              | Бег 2000 м (мин. с)                                                                                 | Д | 12,31 и > | 12,11-12,3  | 12,10 и < |
|                                |                                                                                                     | М | 10,31 и > | 10,01-10,3  | 10,00 и < |
| 6                              | Челночный бег 3x10 м (с)                                                                            | Д | 9,8 и >   | 9,3-9,7     | 9,2 и <   |
|                                |                                                                                                     | М | 9,68,7    | 8,2-8,6     | 8,1 и <   |
| 7                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | Д | 110       | 130         | 150       |
|                                |                                                                                                     | М | 130       | 160         | 180       |
| 8                              | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                       | Д | 230       | 250         | 270       |
|                                |                                                                                                     | М | 290       | 315         | 335       |
| 9                              | Прыжок в высоту с разбега (см)                                                                      | Д | 90 и <    | 95-110      | 115 и >   |
|                                |                                                                                                     | М | 95 и <    | 100-115     | 120 и >   |
| 10                             | Метание мяча 150 гр (м)                                                                             | Д | 13        | 16          | 18        |
|                                |                                                                                                     | М | 24        | 27          | 30        |
| 11                             | Метание гранаты 500гр. (Д), 700гр. (Ю) (м)                                                          | Д | 6         | 7           | 9         |
|                                |                                                                                                     | М | 13        | 17          | 20        |
| 12                             | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                                | Д | +5        | +7          | +9        |
|                                |                                                                                                     | М | +4        | +6          | +7        |
| 13                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз) | Д | 8         | 9           | 10        |
|                                |                                                                                                     | М | 4         | 5           | 6         |
| 14                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                                        | Д | 5         | 6           | 8         |
|                                |                                                                                                     | М | 16        | 18          | 20        |
| 15                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);                                        | Д | 24        | 26          | 30        |
|                                |                                                                                                     | М | 26        | 30          | 34        |
| 16                             | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2000 м (мин. с)                                            | Д | 16,2 и >  | 15,11-16,19 | 15,1 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 16,5 и >  | 14,11-16,49 | 14,1 и <  |

|    |                                                                          |   |    |       |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|----|-------|----|
| 17 | Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)              | Д | 2  | 3     | 4  |
|    |                                                                          | М | 2  | 3     | 4  |
| 18 | Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков) | Д | 2  | 3     | 4  |
|    |                                                                          | М | 2  | 3     | 4  |
| 19 | Волейбол. Подачи (кол-во из 5)                                           | Д | 2  | 3     | 4  |
|    |                                                                          | М | 2  | 3     | 4  |
| 20 | Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)                  | Д | 8  | 10    | 12 |
|    |                                                                          | М | 8  | 10    | 12 |
| 21 | Сила кисти,(кг)                                                          | Д | 16 | 17-22 | 23 |
|    |                                                                          | М | 22 | 23-30 | 31 |

## Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 8 классов

### Теоретическая часть:

1. Отечественная Легкая атлетика возникла –
  - А. в 1905 году в Москве;
  - Б. в 1888 году под Петербургом;
  - В. В 1908 году в Ленинграде;
  - Г. В 1912 году в Стокгольме;
2. В прыжковых видах л/а судейская коллегия состоит из –
  - А. Судей на старте и судей на финише;
  - Б. Стартера с помощниками и секундометриста;
  - В. Стартера, судей на финише, секретаря и его помощника;
  - Г. Старшего судьи, двух судей- измерителей и секретаря;
3. Одним из основных физических качеств является:
  - А) внимание
  - Б) работоспособность
  - В) сила
  - Г) здоровье
4. Внешние признаки очень сильной степени утомления ...
  - А. небольшое покраснение кожи лица и тела, не сильная потливость на лице, учащенное дыхание, движения не нарушены
  - Б. резкое покраснение кожи лица и тела, либо побледнение; обильная потливость, выступление соли; дыхание резко учащенное, появление отдышки; нарушение координации движений, дрожание конечностей
  - В. Значительное покраснение кожи лица и тела; сильная потливость головы и тела; дыхание значительно учащено, периодически через рот; движения не уверенные
5. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?
  - А) Пьер де Кубертен
  - Б) Алексей Бутовский
  - В) Майкл Килланин
  - Г) Деметриус Викелас
6. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):
  - А) делегация страны – организатора
  - Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
  - В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
  - Г) делегация Греции
7. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?
  - А) расстояние между занимающимися «В глубину»
  - Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
  - В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
  - Г) расстояние от первой шеренги до последней
8. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...
  - А) стойка

- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

9. Сколько времени дается баскетбольной команде на выполнение броска в корзину

- А. 15 сек
- Б. 1 минута
- В. 24 сек
- Г. 30 сек

10. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

11. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

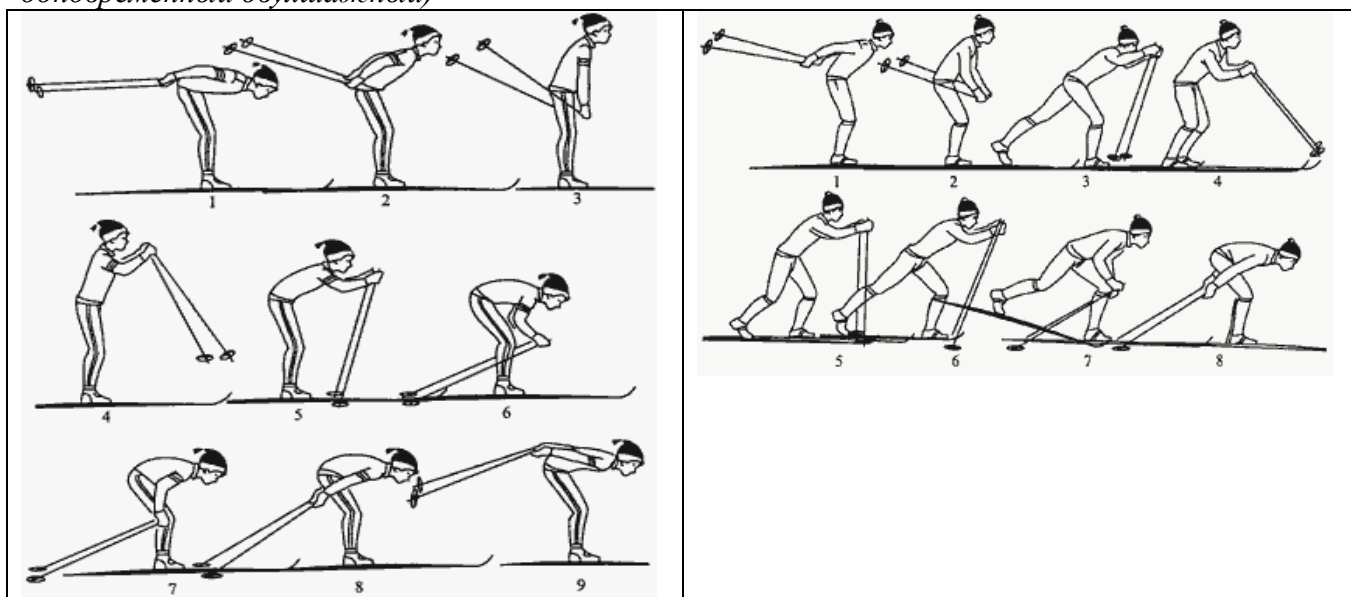
12. Сколько игроков одной команды ведут игру в волейбол на площадке

- А. 12
- Б. 6
- В. 8
- Г. 10

13. Какое принципиальное различие между классическими и коньковыми лыжными ходами?

- А. Движение рук одновременное
- Б. Различное скольжение на лыжах;
- В. В экипировке лыжника
- Г. Количеством шагов

14. Дайте название лыжным ходам с картинок: (А-одновременный бесшажный; Б-одновременный двухшажный)



15. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть....

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

| Практические нормативы и тесты |                                                                                                     |   | удовл     | хор         | отл       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------------|-----------|
| 1                              | Бег 30 м (с)                                                                                        | Д | 6,2 и >   | 5,7-6,1     | 5,6 и <   |
|                                |                                                                                                     | М | 5,7 и >   | 5,4-5,8     | 5,3 и <   |
| 2                              | Бег 60 м (с)                                                                                        | Д | 12,2 и >  | 11,7-12,1   | 11,6 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 10,0 и >  | 9,5-9,9     | 9,4 и <   |
| 3                              | Бег 100 м (с)                                                                                       | Д | 19,00     | 17-91-18,99 | 17,90     |
|                                |                                                                                                     | М | 16,00     | 14,91-15,99 | 14,90     |
| 4                              | Бег 300 м (мин. с)                                                                                  | Д | 1,20 и >  | 1,01-1,19   | 1,00 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 1,11 и >  | 0,56-1,10   | 0,55 и <  |
| 5                              | Бег 1000 м (мин. с)                                                                                 | Д | 7,01 и >  | 5,01-7,00   | 5,00 и <  |
|                                |                                                                                                     | М | 6,21 и >  | 4,21-6,20   | 4,20 и <  |
| 6                              | Бег 2000 м (мин. с)                                                                                 | Д | 12,30 и > | 12,01-12,29 | 12,00 и < |
|                                |                                                                                                     | М | 10,20 и > | 9,51-10,19  | 9,50 и <  |
| 7                              | Челночный бег 3x10 м (с)                                                                            | Д | 9,6 и >   | 9,1-9,5     | 9,0 и <   |
|                                |                                                                                                     | М | 8,6 и >   | 8,1-8,5     | 8,0 и <   |
| 8                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | Д | 120       | 140         | 160       |
|                                |                                                                                                     | М | 140       | 170         | 190       |
| 9                              | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                       | Д | 240       | 260         | 280       |
|                                |                                                                                                     | М | 305       | 325         | 345       |
| 10                             | Прыжок в высоту с разбега (см)                                                                      | Д | 95 и <    | 100-115     | 120 и >   |
|                                |                                                                                                     | М | 100 и <   | 105-120     | 125 и >   |
| 11                             | Метание мяча 150 гр (м)                                                                             | Д | 15        | 18          | 20        |
|                                |                                                                                                     | М | 25        | 30          | 33        |
| 12                             | Метание гранаты 500гр. (Д), 700гр. (Ю) (м)                                                          | Д | 7         | 8           | 10        |
|                                |                                                                                                     | М | 15        | 19          | 23        |
| 13                             | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                                | Д | +6        | +8          | +10       |
|                                |                                                                                                     | М | +5        | +7          | +8        |
| 14                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз) | Д | 9         | 10          | 11        |
|                                |                                                                                                     | М | 5         | 6           | 7         |
| 15                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                                        | Д | 6         | 7           | 9         |
|                                |                                                                                                     | М | 18        | 20          | 22        |
| 16                             | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);                                        | Д | 25        | 28          | 31        |
|                                |                                                                                                     | М | 27        | 32          | 35        |

|    |                                                                          |   |          |             |          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|----------|-------------|----------|
| 17 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2000 м (мин. с)                 | Д | 16,1 и > | 15,01-16,09 | 15,0 и < |
|    |                                                                          | М | 16,4 и > | 14,01-16,39 | 14,0 и < |
| 18 | Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)              | Д | 2        | 3           | 4        |
|    |                                                                          | М | 2        | 3           | 4        |
| 19 | Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков) | Д | 2        | 3           | 4        |
|    |                                                                          | М | 2        | 3           | 4        |
| 20 | Волейбол. Подачи (кол-во из 5)                                           | Д | 2        | 3           | 4        |
|    |                                                                          | М | 2        | 3           | 4        |
| 21 | Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)                  | Д | 10       | 12          | 14       |
|    |                                                                          | М | 10       | 12          | 14       |
| 22 | Сила кисти,(кг)                                                          | Д | 17       | 18-23       | 24       |
|    |                                                                          | М | 23       | 24-31       | 32       |

## Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 9 классов

### Теоретическая часть:

1. Что такое ЧСС?

- А) Частота сердечных сокращений
- Б) Частота синусовых сокращений
- В) Частота спиральных сокращений

2. За сколько обычно подсчитывают пульс:

- А) 12 сек
- Б) 30 сек
- В) 10 сек

3. Что относится к закаливанию:

- А) Закаливание воздухом
- Б) Закаливание водой
- В) Закаливание солнцем
- Г) Все суждения верны

4. Кто изобрел игру баскетбол:

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Жан Жак Руссо
- В) Льюис Хэмилтон

5. Сколько времени дается команде для совершения броска в баскетболе:

- А) 26 сек
- Б) 24 сек
- В) 30 сек

6. Пенальти в футболе это...

- А) свободный удар
- Б) 11 метровый штрафной удар
- В) 10 метровый штрафной удар

7. Размер волейбольной площадки составляет:

- А) 24x10
- Б) 18x9
- В) 19x8

8. В решающей партии в спортивной игре волебол игра продолжается до...

- А) 25 очков
- Б) 20 очков
- В) 15 очков

9. В каком году была основана Международная федерация гимнастики?

- А) 1881
- Б) 1991
- В) 1871

10. В местах соскоков со снаряда в гимнастике необходимо положить...

- А) гимнастический коврик
- Б) гимнастический мат



В) ничего

11. Как еще называют легкую атлетику:

А) императрица спорта

Б) королева спорта

В) принцесса спорта

12. Какова продолжительность игры в футболе:

А) 90 мин чистого времени

Б) 100 мин

В) 90 мин

13. Расположите фазы спринтерского бега:

А) стартовый разгон

Б) бег по дистанции

В) финиширование

Г) старт

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| г | а | б | в |
|---|---|---|---|

14. В какой стране впервые состоялись лыжные соревнования?

А) Финляндия

Б) Россия

В) Норвегия

15. Соревнования по лыжным гонкам проводятся...

А) коньковый ход (свободный стиль)

Б) классический ход

В) оба варианта верны

| № п/п | Контрольные тесты и контрольные упражнения | 9 класс |           |             |           |
|-------|--------------------------------------------|---------|-----------|-------------|-----------|
|       |                                            | удовл   | хор       | отл         |           |
| 1     | Бег 30 м (с)                               | Д       | 6,0 и >   | 5,5-5,9     | 5,4 и <   |
|       |                                            | М       | 5,6 и >   | 5,0-5,5     | 5,1 и <   |
| 2     | Бег 60 м (с)                               | Д       | 12,0 и >  | 11,5-11,9   | 11,4 и <  |
|       |                                            | М       | 9,8 и >   | 9,3-9,7     | 9,2 и <   |
| 3     | Бег 100 м (с)                              | Д       | 18,50     | 17,81-18,49 | 17,80     |
|       |                                            | М       | 15,50     | 14,81-15,49 | 14,80     |
| 4     | Бег 300 м (мин. с)                         | Д       | 1,18 и >  | 0,59-1,17   | 0,58 и <  |
|       |                                            | М       | 1,09 и >  | 0,54-1,08   | 0,53 и <  |
| 5     | Бег 1000 м (мин. с)                        | Д       | 6,56 и >  | 4,56-6,55   | 4,55 и <  |
|       |                                            | М       | 6,16 и >  | 4,16-6,15   | 4,15 и <  |
| 6     | Бег 2000 м (мин. с)                        | Д       | 12,11 и > | 11,41-12,10 | 11,40 и < |
|       |                                            | М       | 10,01 и > | 9,41-10,0   | 9,40 и <  |
| 7     | Челночный бег 3x10 м (с)                   | Д       | 9,4 и >   | 8,9-9,3     | 8,8 и <   |
|       |                                            | М       | 8,4 и >   | 7,9-8,3     | 7,8 и <   |

|    |                                                                                                     |   |          |             |          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|-------------|----------|
| 8  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | Д | 130      | 145         | 165      |
|    |                                                                                                     | М | 150      | 180         | 200      |
| 9  | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                       | Д | 250      | 270         | 290      |
|    |                                                                                                     | М | 315      | 335         | 355      |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега (см)                                                                      | Д | 100 и <  | 105-120     | 125 и >  |
|    |                                                                                                     | М | 105 и <  | 110-125     | 130 и >  |
| 11 | Метание мяча 150 гр (м)                                                                             | Д | 17       | 20          | 22       |
|    |                                                                                                     | М | 29       | 32          | 35       |
| 12 | Метание гранаты 500гр. (Д), 700гр. (Ю) (м)                                                          | Д | 8        | 9           | 11       |
|    |                                                                                                     | М | 16       | 20          | 24       |
| 13 | Наклон вперед из положения стоя (см)                                                                | Д | +6       | +8          | +11      |
|    |                                                                                                     | М | +6       | +8          | +9       |
| 14 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз) | Д | 8        | 10          | 12       |
|    |                                                                                                     | М | 6        | 7           | 8        |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                                                        | Д | 7        | 8           | 10       |
|    |                                                                                                     | М | 20       | 22          | 24       |
| 16 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);                                        | Д | 26       | 30          | 34       |
|    |                                                                                                     | М | 30       | 34          | 38       |
| 17 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2000 м (мин. с)                                            | Д | 16,0 и > | 14,91-15,99 | 14,9 и < |
|    |                                                                                                     | М | 16,3 и > | 13,91-16,29 | 13,9 и < |
| 18 | Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)                                         | Д | 2        | 3           | 4        |
|    |                                                                                                     | М | 2        | 3           | 4        |
| 19 | Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков)                            | Д | 2        | 3           | 4        |
|    |                                                                                                     | М | 2        | 3           | 4        |
| 20 | Волейбол. Поддачи (кол-во из 5)                                                                     | Д | 2        | 3           | 4        |
|    |                                                                                                     | М | 2        | 3           | 4        |
| 21 | Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)                                             | Д | 12       | 14          | 16       |
|    |                                                                                                     | М | 12       | 14          | 16       |
| 22 | Сила кисти,(кг)                                                                                     | Д | 20       | 21-24       | 25       |
|    |                                                                                                     | М | 25       | 26-34       | 35       |