

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Сухринская основная общеобразовательная школа Шадринского района Курганской области»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1
от «19» 01 2019 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
О.А. Демисова
от «19» 01 2019 г.

Утверждаю
Директор
В.В. Дружинин
Приказ № 5
от «19» 01 2019 г.



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов**

Автор-составитель Дружинин Вячеслав Владимирович
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями

Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644);

- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Сухринская ООШ» (приказ № 5 от 09.01.2019 г);
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 - 9 классе — 102 ч. Согласно Базисному учебному

плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-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;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа

России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

□ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

□ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

□ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

□ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

□ знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

□ способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

□ умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

□ умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

□ умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

□ умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

□ умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

□ умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

□ умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

□ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—

15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

сформированность умения 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;

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки;

сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании

целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений

отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР).

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;

сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих

недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

сформированность умения 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;

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее

воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

□ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем;

□ сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

□ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

□ сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

□ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

□ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

□ сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

□ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

□ сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

□ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;

□ знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

□ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

□ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

□ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории,

культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

□ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

□ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

□ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

□ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

□ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

□ знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры

Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

□ способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

□ умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

□ умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

□ умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

□ умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

□ сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

□ умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

□ умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

□ умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

□ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150

г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

□ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую

кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

□ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

□ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

□ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

□ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

□ сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

□ сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

□ сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

□ сформированность умения 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;

□ сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

□ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

□ сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

□ сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

□ сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

□ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

□ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

□ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

□ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

□ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

□ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

□ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

□ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

□ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

□ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

□ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

□ сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

□ сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

□ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

□ сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

□ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

□ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию

культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

□ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

□ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

□ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

□ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

□ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

□ знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

□ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

□ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

□ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению,

мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

□ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

□ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

□ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы: В области познавательной культуры:

знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической

□ подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

19

□ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

□ знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

□ способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

□ способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

□ умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

□ умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

□ умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

□ умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

□ сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

□ умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных

источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

□ умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

□ умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

□ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать

прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; 20

□ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине

(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию,

состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

□ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

□ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на

развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время

выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью:

бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,

осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

сформированность умения 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; сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для

выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и

физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение

умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

□ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

□ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

□ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность на воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

□ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

□ сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

□ сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

□ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

□ сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

□ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по

формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

□ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

□ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,

использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

□ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

-усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2.Содержание учебного предмета, курса

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

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

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,

физкульт пауз, 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 (1)

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

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

3. Тематическое планирование для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	8	
<i>История физической культуры</i>	2	
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
<i>Физическая культура человека</i>	6	
Росто-весовые показатели Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	1	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Режим дня и его основное содержание	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.

Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	23	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча	1 10 6 6	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать;

		оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23	
Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка	1 10 8 2 1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)); измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<i>Лыжная подготовка</i>	18	

Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	1 17	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
Спортивные игры	28	
Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	1 11 6 10	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям

Рефераты и проекты	1	По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 5 класса готовить проект
--------------------	---	--

Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	8	
<i>История физической культуры</i>	2	
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР
<i>Физическая культура человека</i>	6	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	2	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз; раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма
Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	1	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	1	Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь;

		соблюдать основные гигиенические правила.
Самонаблюдение и самоконтроль	1	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; заполнять дневник самоконтроля.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	23	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча	1 10 6 6	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий

<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Акробатические упражнения	10	
Опорные прыжки	8	
Прикладная подготовка	2	
Организаторская подготовка	1	
<i>Лыжная подготовка</i>	18	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
Освоение лыжных ходов	17	
<i>Спортивные игры</i>	28	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся

Баскетбол Футбол Волейбол	11 6 10	отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	1 1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 6 класса готовить проект

Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	8	
<i>История физической культуры</i>	2	
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России.	1	Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями; Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы.		России.
Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Знать историю развития ГТО в СССР.
Физическая культура человека	6	
Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	2	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня Составлять личный план физического самовоспитания. Выполнять упражнения для различных групп мышц.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.	2	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
Лёгкая атлетика	23	
Знания о физической культуре	1	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных

Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча	10 6 6	спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23	
Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка	1 10 8 2 1	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений

		<p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<i>Лыжная подготовка</i>	18	
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	1 17	<p>Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<i>Спортивные игры</i>	28	
Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	1 11 6 10	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p>

		ЭМОЦИЯМИ
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	1 1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 7 класса готовить проект

Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	8	
<i>История физической культуры</i>	2	
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России.
<i>Физическая культура человека</i>	6	
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.	1	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.		осмысленное отношение к изученным двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.	1	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	1	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	23	
Знания о физической культуре	1	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
Спринтерский бег	10	
Прыжки в длину	6	
Прыжки в высоту	6	

Метания мяча в цель и на дальность		<p>применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23	
Знания о физической культуре	1	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>составлять простейшие комбинации упражнений</p>
Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	10	
Строевые упражнения	8	
Акробатические упражнения	2	
Опорные прыжки	1	
Прикладная подготовка		
Организаторская подготовка		
Освоение общеразвивающих упражнений с		

предметами и без		<p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<i>Лыжная подготовка</i>	18	
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	1 17	<p>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<i>Спортивные игры</i>	28	

Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	1 11 6 10	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;
		описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб Рефераты и проекты	1 1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект

Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	8	
<i>История физической культуры</i>	2	
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России.
Физическая культура человека	6	
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани	1	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур; характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	1	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья

Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. Применять прикладно- ориентированные упражнения.
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	23	
Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Метания мяча в цель и на дальность	1 10 6 6	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий

		осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	23	
Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без	1 10 8 2 1 1	Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
<i>Лыжная подготовка</i>	18	
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	1 17	раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники

		<p>лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
Спортивные игры	28	
<p>Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол</p>	<p>1 11 6 10</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб Рефераты и проекты</p>	<p>1 1</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям. Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 9 класса готовить проект.</p>

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре

Программа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Выполнение учебных нормативов и норм ГТО.

Контрольно-измерительный материал по физической культуре, составлен на основе примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевича 2012 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая 5-11 классы (автор А.А. Зданевича). С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Контрольно- измерительный материал рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы)

Практическая часть программы

Тест по теме «Гимнастика с элементами акробатики»

1. Гимнастика включает в себя:

- А) прыжки, ЛФК, ОРУ
- Б) ритмическую, художественную, спортивную
- В) акробатику, бег, зарядку

2. ОРУ используют для:

- А) зарядки
- Б) отдыха
- В) соревнований

3. Физкультминутка это:

- А) комплекс упражнений для зарядки
- Б) комплекс упражнений для фитнеса
- В) комплекс упражнений для снятия усталости

4. Акробатика включает в себя:

- А) кувырок, стойку на лопатках
- Б) наклон туловища, упражнение «мост»
- В) кувырок, подтягивание

5. Упражнения в равновесии бывают:

- А) на стенке
- Б) на полу
- В) на бревне

6. Гимнастические снаряды:

- А) маты
- Б) брусья
- В) канат

7. Гимнастический инвентарь:

- А) конь
- Б) бревно
- В) скакалки

Тест по теме «Лёгкая атлетика»

1. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?

- А. 1902г.
- Б. 1906г.
- В. 1908г.
- Г. 1900г.

2. Длина стандартной беговой дорожки?
 - А. 400м.
 - Б. 330м.
 - В. 100м.
 - Г. 500м.
3. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
 - А. 800м.,1500м.
 - Б. 60м.,100м.,200м.,400м.
 - В. 2000м.,3000м.,5000м.
4. Прыжок в длину с разбега?
 - А. Способом «согнув ноги».
 - Б. «Перекат».
 - В. Способ«перешпгивание».
5. Прыжок в высоту?
 - А. Способ «прогнувшись».
 - Б. Способ «перекидной».
 - В. Способ «согнув ноги».
6. Сколько попыток используется при прыжках?
 - А. одна.
 - Б. пять.
 - В. три.
7. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
 - А. Средний старт.
 - Б. Высокий старт.
 - В. Низкий старт.
8. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?
 - А. две.
 - Б. три.
 - В. пять.
 - Г. четыре.

Тест по теме «Лыжная подготовка»

1. Экстренное торможение на лыжах:
 - а) «плугом»; б) на параллельных лыжах;
 - в) лечь на бок или сесть (падением).
2. Самый распространенный лыжный ход;
 - а) попеременный четырехшажный;
 - б) одновременный бесшажный;
 - в) попеременный двухшажный.
3. Самый быстрый лыжный ход:
 - а) одновременный бесшажный;
 - б) одновременный одношажный;
 - в) одновременный двухшажный.
4. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе;
 - а) попеременный двухшажный;
 - б) одновременный двухшажный;
 - в) коньковый ход.
5. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:
 - а) армрестлинг; б) биатлон; в) бобслей.
6. Прикладной вид движения:
 - а) бег; б) метание; в) передвижение на лыжах.
7. Самый удобный способ подъема наискось по склону на лыжах:
 - а) «елочка»; б) «лесенка»; в) «полуелочка».
8. Лучший способ подъема на крутой склон на лыжах:
 - а) «елочка»; б) «лесенка»; в) «полуелочка».

9. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:
 а) основная; б) высокая; в) низкая.
10. Самый простой способ торможения:
 а) на параллельных лыжах; б) «плугом»;
 в) «полуплугом» (упором).
11. Основным способом передвижения на лыжах является:
 а) скольжение; б) торможение; в) поворот.
12. Основой лыжных ходов является:
 а) ступающий шаг; б) переступание на лыжах;
 в) скользящий шаг.
13. В лыжной подготовке применяют попеременный:
 а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.
14. Обучение передвижению на лыжах начинается с
 а) ступающий шаг и скользящий; б) поворот на месте и в движении; в) подъемы и спуски с гор.

Тест по теме «Спортивные игры»

1. Как называется спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены стремятся забросить мяч в ворота соперника:

- 1 - гандбол 2 - футбол 3 - водное поло

2. Как называется спортивная игра, где спортсмены бросают мяч в ворота соперника руками

- 1 - водное поло 2 - баскетбол 3 - гандбол

3. Как называется стадион, где проходят велогонки

- 1 - трек 2 - шоссе 3 - маунтенбайк

4. Переведи название игры

«нога» и «мяч» -

5. Родиной футбола является страна:

- 1 - Дания 2 - Германия 3 - Англия

6. Как называется штрафной удар в футболе:

- 1 - фол 2 - пенальти 3 - тайм-аут

8. Переведи название игры:

«мяч» и «корзина»

9. Сколько человек в команде, играющей в баскетбол:

- 1 - 6 2 - 4 3 - 5

10. Сколько очков приносит команде штрафной бросок:

- 1 - 2 2 - 3 3 - 1

11. Пробежка в баскетболе – это более..... шагов с мячом в руках

12. Какой русский царь основал первый яхт-клуб «Невский флот»

- 1 - Петр I 2 - Александр I 3 - Николай I

13. Как перевести «биатлон»:

- 1 - двоеборье 2 - троеборье

14. Биатлон включает в себя лыжные гонки и

15. Скоростной спуск по ледяной трассе в санях обтекаемой формы это:

- 1 - бобслей 2 - фристайл 3 - сноуборд

16. Вид спорта, где две команды соревнуются в точности остановки в указанном месте гранитных камней, называется:

- 1 - сноуборд 2 - биатлон 3 - керлинг

17. «Сноуборд» переводится как:

- 1 - горные лыжи 2 - снежная доска

18. Могул и лыжная акробатика относятся к:

- 1 - сноуборду 2 - фристайлу 3 - горным лыжам

Тест по теме «Баскетбол»

1. Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?

- а) 5
 б) 6

в) 11

г) 10

2. Сколько всего человек в команде по баскетболу?

а) 6 на площадке и 6 запасных

б) 5 на площадке и 7 запасных

в) 11 на площадке и 2 запасных

г) 10 на площадке и 5 запасных

3. Как начинается игра в баскетбол?

а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судье

б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток

в) игра начинается с середины площадки

4. Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

а) одно очко за каждое попадание

б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок

в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

5. На какой высоте от пола находится корзина?

а) на высоте 3 метров (3,05)

б) на расстоянии вытянутой руки

в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды

г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)

6. Какое время в баскетболе?

а) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)

б) грязное (время не останавливают когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)

7. Особенность игровой площадки в баскетболе?

а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)

б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров

8. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?

а) не более 3 шагов, если сделали больше считается пробежкой

б) не более 5 шагов

в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли

9. Если по окончании игры счет равный, как определить победителя?

а) назначают дополнительное время 5 минут

б) выбирают по считалке

в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

10. Сколько по времени длится игра в баскетбол?

а) 2 тайма по 45 минут

б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут

в) пока кто-то из игроков не получит травму

Тест по теме «Волейбол»

1. Максимальный состав игроков команды в волейболе?

А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16

2. Максимальное количество замен в партии?

А) 3 Б) 4 В) 6 Г) 8

3. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

А) 1 Б) 2 В) 3 Г) Бесконечно

4. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?

А) 3 секунды Б) 5 секунд В) 8 секунд Г) 10 секунд

5. Сколько времени дается на перерыв между партиями?

А) 30 сек. Б) 1 мин. В) 3 мин. Г) 5 мин.

6. Игрок либеро является.....

А) игроком нападения Б) подающим игроком В) игроком защиты

7. Волейбол, в переводе с английского это -

А) «мяч над сеткой» Б) «игра в мяч руками» В) «парящий мяч»

8. Назовите способы передач.
 а) одной рукой снизу; б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху
9. Что означает слово «волейбол».
 а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой
10. Как выполняется переход команды на площадке?
 а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали
11. Где выполняется подача мяча?
 а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии
12. Каков состав команды на площадке?
 а) 10 участников; б) 6 участников; в) 8 участников;

Кроссворд по теме «Футбол»

По горизонтали

2. Совокупность команд, составленная по спортивному принципу
3. Лучший молодой игрок чемпионата мира 2006 года
5. В какой стране прошёл чемпионат мира 2006
6. Человек играющий в футбол
7. Игрок команды, действующий между обороной и нападением
9. Движение в предполагаемую зону паса
11. 10 метров в формате 6х6
12. Свободный, штрафной, угловой
13. Атакующий игрок
14. Фамилия известного певца и музыканта, который в молодости был вратарем мадридского «реала»
17. Фактический лидер команды
18. За какую сборную выступал Роберто Карлос (в именительном падеже)
20. Верхняя часть турнирки
22. Фамилия действующего тренера мужской сборной России
23. Стратегия для игры

По вертикали

1. Соревнование, в котором одна из команд заранее получает некоторое преимущество
4. Технический приём на сближение
8. Как называется дополнительный тайм в футбольном матче
10. Фаза соревнования
11. Прерывание паса соперника
12. Место где проходит игра
15. Активный крайний защитник
16. Родной город клуба «крылья советов»
19. Кто забил победный гол в финале чм в 2010
21. Игрок, чуть подпрыгнув, выбрасывает навстречу мячу одну ногу, но бьёт второй, резко меняя ноги местами. Как называется такой удар

КИМы по физкультуре для 5 классов

Выбрать правильный ответ из нескольких представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика;
 г) лёгкая атлетика.

3. Какова цель утренней гимнастики?

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

4. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки; б) у охотников северных стран; в) у погонщиков слонов в Индии;

г) у собирателей кокосов.

5. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

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

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

7. Физкультминутка это...?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

8. Перед началом урока по физической культуре необходимо

а) Вымыть руки

б) Надеть спортивную форму

в) Выполнить разминку

г) Плотно поесть

9. Как часто проводятся Олимпийские игры?

а) один раз в год

б) один раз в два года

в) один раз в четыре года

г) один раз в десять лет

10. В каком городе зародились Олимпийские игры?

а) Рим

б) Спарта

в) Карфаген

г) Афины

11. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г

а) Динамо

б) Spartak

в) Арсенал

г) Локомотив

12. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

а) на работу всех групп мышц

б) на работу мышц рук и плечевого пояса

в) на работу мышц ног

г) на работу мышц туловища

13. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) Развитие физических качеств людей.

б) Поддержание высокой работоспособности людей.

в) Сохранение и улучшение здоровья людей.

г) Подготовку к профессиональной деятельности.

14. Перечислите основные двигательные качества человека.

15. Перечисли гимнастические снаряды

КИМы по физкультуре для 6 классов

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом; б) прогулка на свежем воздухе; в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России; б) в Англии; в) в Греции;

г) в Италии.

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?

а) Афины; б) Олимпия; в) Спарта;

г) Риме.

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

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»; б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

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

5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

6. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий; в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

7. Под осанкой понимается...

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается; б) силуэт человека; в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

8. Первые лыжи появились:

а) в песках Африки; б) у охотников северных стран; в) у погонщиков слонов в Индии;

г) у собирателей кокосов.

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

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

в) выполнение упражнений без присутствия врача;

г) выполнение упражнения без присутствия товарища

10. Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

11. Физкультминутка это...?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

12. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

а) через рот и нос попеременно;

б) только через рот;

в) через рот и нос одновременно;

г) только через нос.

13. В чем главное назначение спортивной одежды?

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14. В какие цвета окрашены олимпийские кольца

15. Перечисли гимнастические снаряды

КИМы по физкультуре для 7 класса

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

2. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов

б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)

- в) утром и вечером посмотреть в зеркало и наблюдать за своим телосложением
- г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

5. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

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

6. Что рекомендуется делать при появлении жажды? а) съесть шоколадку

- б) выпить столько воды, сколько хочется
- в) прополоскать рот и горло водой
- г) понюхать нашатырный спирт

7. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

8. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) гимнасий
- в) стадион
- г) ипподром

9. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Ханой
- г) Пекин

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

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

11. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию; б) двойной длине стадиона; в) 200 м; г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

12. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:

- а) свободные мужчины, не рабы; б) свободные мужчины, греки по происхождению; в) мужчины любой национальности
- г) мужчины и женщины греки по происхождению

13. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

14. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.

15. В какие цвета окрашены олимпийские кольца

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Перед началом урока по физической культуре необходимо

- А) Вымыть руки
- Б) Надеть спортивную форму
- В) Выполнить разминку
- Г) Плотно поесть

2. Как зовут тульскую Олимпийскую чемпионку по велоспорту

- А) Слюсарева О.
- Б) Шарапова М.
- В) Кабаева А.
- Г) Липницкая Ю.

3. Способность долгое время выполнять действие с одинаковой скоростью – это

- А) Сила
- Б) Ловкость
- В) Выносливость
- Г) Гибкость

4. Русская игра с битой и мячом

- А) Бейсбол
- Б) Крикет
- В) Лапта
- Г) Теннис

5. Способность выполнять упражнения с наибольшей частотой – это

- А) Скорость
- Б) Выносливость
- В) Сила
- Г) Гибкость

6. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г

- А) Динамо
- Б) Спартак
- В) Арсенал
- Г) Локомотив

7. Длина марафона равняется

- А) 5км 200м
- Б) 21км 500м
- В) 42км 195м
- Г) 50 км.

8. Какой из видов спорта не является Олимпийским?

- А) Хоккей
- Б) Айскреш
- В) Шорттрек
- Г) Бобслей

9. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

- А) 1976
- Б) 1912
- В) 1984
- Г) 1980

10. С какой стороны, от метящего, нужно находиться во время занятий по метанию?

- А) Справа сзади
- Б) Слева сзади
- В) Сзади
- Г) Спереди

11. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- А) один раз в год
- Б) один раз в два года
- В) один раз в четыре года
- Г) один раз в десять лет

12. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

- А) Скиатлон
- Б) Дуатлон
- В) Биатлон
- Г) Арчитлон

13. В каком городе зародились Олимпийские игры?

- А) Рим
- Б) Спарта
- В) Карфаген
- Г) Афины

14. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.

15. Перечислите снаряды спортивной гимнастик

КИМы по физкультуре для 9 классов

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) Лекарственные средства
- б) Медицинское обследование
- в) физические упражнения
- г) туризм

2. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а) Затылком, ягодицами, пятками.
- б) Лопатками, ягодицами, пятками.
- в) Затылком, спиной, пятками.
- г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

3. Какие Зимние Олимпийские игры проходят в Сочи в 2014 году?

- а) Двадцатые (XX);
- б) Двадцать первые (XXI);
- в) Двадцать вторые (XXII);
- г) Двадцать третьи (XXIII).

4. Кто из этих легендарных российских женщин зажигал Огонь Олимпиады на открытии Зимних Олимпийских игр в Сочи?

- а) Конькобежка Лидия Скобликова;
- б) Космонавт Валентина Терешкова;
- в) Фигуристка Ирина Роднина;
- г) Лыжница Раиса Сметанина.

5. Что нельзя выполнять во время игры в баскетбол?

- а) Забрасывать мяч в корзину;
- б) Вести мяч только одной рукой;
- в) Выполнять бросок двумя руками;
- г) Играть ногой.

6. Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие?

- а) Гимнастика;
- б) Акробатика;
- в) Легкая атлетика;
- г) Подвижные игры.

7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, это?

- а) Сила;
- б) Быстрота;
- в) Выносливость;
- г) Гибкость.

8. Техника физических упражнений принято называть ... а) Способ целесообразного решения двигательной задачи.

- б) Способ организации движений при выполнении упражнений.
- в) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- г) Рациональную организацию двигательных действий.

9. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а) Обеспечивает ритмичность работы организма.

- б) Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в) Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
- г) Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

11. Физическими упражнениями принято называть...

- а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б) Многократное повторение двигательных действий.
- в) Определенным образом организованные двигательные действия.
- г) Движения, способствующие повышению работоспособности

12. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- б) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

13. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) Способность передвигаться с большой скоростью.
- б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.
- в) Способность быстро набирать скорость.
- г) Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

14. Перечислите основные двигательные качества человека.

15. Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских

Нормативы уровня физической подготовки учащихся 5 класса по физической культуре

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 60м (сек)	10,4	10,0	9,8	10,5	10,3	10,2
2	Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
3	Скоростно– силовые	Прыжки в длину с места (см)	145	165	200	135	155	190
4	Выносливость	Бег 1км (мин. сек)	6.30	5.40	4.20	7.00	6.00	4.55
5	Гибкость	Наклоны вперёд из положения сидя (см)	2	6	10	5	9	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мал.) На низкой перекладине из вися лёжа (дев.)	1	4	7	4	11	20

Нормативы уровня физической подготовки учащихся 6 класса по физической культуре

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 60м (сек)	10,4	10,0	9,8	10,5	10,3	10,2
2	Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
3	Скоростно– силовые	Прыжки в длину с места (см)	145	165	200	135	155	190
4	Выносливость	Бег 1км (мин. сек)	6.30	5.40	4.20	7.00	6.00	4.55
5	Гибкость	Наклоны вперёд из положения сидя (см)	2	6	10	5	9	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мал.) На низкой перекладине из вися лёжа (дев.)	1	4	7	4	11	20

Нормативы уровня физической подготовки учащихся 7 класса по физической культуре

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 60м (сек)	10,4	10,0	9,7	10,4	10,2	10,1

2	Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
3	Скоростно– силовые	Прыжки в длину с места (см)	150	170	205	140	160	200
4	Выносливость	Бег 1км (мин. сек)	6.00	5.10	4.00	6.40	5.40	4.40
5	Гибкость	Наклоны вперёд из положения сидя (см)	2	5	9	6	10	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мал.) На низкой перекладине из вися лёжа (дев.)	1	5	8	5	12	19

Уровни оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Уровни оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные уровни успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные уровни успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровни оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

60

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение,	За выполнение, в	За выполнение,

	если:	котором:	в котором:
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный	Исходный	Исходный	Учащийся не

показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Комплекс ГТО в системе физического воспитания. Тест.

1. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

2. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?

1. 1920 году;
2. 1930 году;
3. 1932 году;
4. 1934 году.

3. Кто может проходить тестирование:

1. школьники;
2. студенты;
3. женщины и мужчины;
4. все выше перечисленные.

4. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

1. 1 ступень;
2. 5 ступеней;
3. 11 ступеней;
4. 13 ступеней.

5. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:

1. 5 - 6 лет;
2. 6 - 8 лет;
3. 8 - 12 лет;
4. без ограничений.

6. Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

1. документ, удостоверяющий личность;
2. медицинский полис;
3. ИНН;
4. СНИЛС;
5. медицинская справка;
6. свидетельство о рождении.

7. Что такое БГТО:

8. Каких знаков отличия ГТО не существует:

1. золотой знак;
2. латунный знак;
3. бронзовый знак;
4. медный знак;
5. стальной знак;
6. серебряный знак.

9. Обязательным испытанием для школьников является:

1. подтягивание из виса на высокой перекладине;
2. бег на 60 м (с);
3. плавание;
4. челночный бег 3x10 м (с).

10. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:

1. 2005 - 2011;
2. 2003 - 2008;

3. 2007 - 2014;
4. 2000 - 2015.

11. В каком году Россия получает право на Олимпиаду :

1. 2005 году;
2. 2009 году;
3. 2010 году;
4. 2007 году.

12. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс:

1. добровольность и доступность;
2. экономичность;
3. равноправие женщин и мужчин;
4. обязательность медицинского контроля.

13. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:

1. руководство страны и региональные руководители;
2. президент РФ;
3. временное правительство;
4. министерство спорта Российской Федерации.

14. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:

1. медаль;
2. грамота;
3. знак отличия;
4. сертификат.

15. Недельный двигательный режим это:

1. овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
2. минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;
3. комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.

16. Кто может быть участником ВФСК ГТО:

1. граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
2. граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
3. граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
4. граждане РФ от 6 до 70 лет.

17. Какова масса гири при выполнении норматива рывок гири:

1. 10 кг;
2. 16 кг;
3. 18 кг;
4. 20 кг.

18. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

1. 500 гр. и 700 гр.;

2. 500 гр. и 600 гр.;
3. 500 гр. и 800 гр.;
4. 500 гр. и 900 гр..

19. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:

1. 3;
2. 5;
3. 7;
4. 10.

20. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:

1. 1;
2. 3;
3. 5;
4. 10.

18 – 20 б – «5»

15 – 17 б – «4»

12 – 14 б – «3»

Готов к труду и обороне

11

г

2

б

12

а, г

3

г

13

а

4

в

14

в

5

б

15

б

б

а, д

16

в

7

Будь готов к труду и обороне

17

б

8

б, г, д

18

а

9

а
19
б
10
в
20
б