

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени В.Н.Власовой»

Принято на заседании  
педогогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023 г



Утверждена  
Директор MAOU «СОШ №9»  
Т.А. Куфарева  
Приказ № 223-о/д  
от 30.08.2023 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**5-9 класс**

**основного общего образования**

г.Сокол  
Вологодской обл.  
2023-2024 учебный год

**Стандарт:** федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

**Программы:** «Физическая культура 5-9 класс». Автор – составитель М.Я. Виленский, В.И.Лях. – М.: «Просвещение»

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение. – (стандарты второго поколения).

**Учебники:**

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы

**Методические пособия:**

Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.-М.: Просвещение.

**Количество часов:**

5 класс – 68 часов

6 класс – 68 часов

7 класс – 68 часов

8 класс – 68 часов

9 класс – 66 часов

Итого: 338 часов

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

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

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

## **Межпредметные понятия**

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

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

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

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

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

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные

стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

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

### **Регулятивные УУД**

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

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

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

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



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

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

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

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

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

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

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

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя

при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

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

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

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

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

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

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

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из

графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

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

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации

непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

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

#### **Предметные результаты:**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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



4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

## **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

### **Физическая культура человека**

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность[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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (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 учебного предмета «Физическая культура»

*Внесены изменения в тематическое планирование с учетом программы воспитания БОУ СМР «СОШ №9»*

№	Содержание	Реализации воспитательного потенциала урока	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
	<b>5 класс</b>		<b>68 часов</b>
1	<b>Легкая атлетика</b>	Урок по пропаганде и обучению основам здорового питания	<b>23 часов</b>
2	<b>Баскетбол</b>	Урок безопасности	<b>6 часов</b>
3	<b>Гимнастика</b>	Урок национальной культуры «Мы разные, но мы вместе». День толерантности.	<b>14 часов</b>
4	<b>Лыжная подготовка</b>	Урок мужества, посвящённый Дню Героев Отечества	<b>16 часов</b>
5	<b>Волейбол</b>	Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья Единый урок безопасности жизнедеятельности	<b>9 часа</b>

	<b>6 класс</b>	<b>Реализации воспитательного потенциала урока</b>	<b>68 часов</b>
--	----------------	--	-----------------

1	Легкая атлетика	Урок по пропаганде и обучению основам здорового питания	23 часов
2.	Баскетбол	Урок безопасности	6 часов
3	Гимнастика	Урок национальной культуры «Мы разные, но мы вместе». День толерантности.	14 часов
4	Лыжная подготовка	Урок мужества, посвящённый Дню Героев Отечества	16 часов
5	Волейбол	Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья Единый урок безопасности жизнедеятельности	9 часа

	7 класс	<b>Реализации воспитательного потенциала урока</b>	68 часов
1	Легкая атлетика	Урок по пропаганде и обучению основам здорового питания	23 часов
2.	Баскетбол	Урок безопасности	6 часов
3.	Гимнастика	Урок национальной культуры «Мы разные, но мы вместе». День толерантности.	14 часов
4	Лыжная подготовка	Урок мужества, посвящённый Дню Героев Отечества	16 часов
5	Волейбол	Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья Единый урок безопасности жизнедеятельности	9 часа
	8 класс	<b>Реализации воспитательного потенциала урока</b>	68 часов
1	Легкая атлетика	Урок по пропаганде и обучению основам здорового питания	23 часов
2.	Баскетбол	Урок безопасности	10 часов
3	Гимнастика	Урок национальной культуры «Мы разные, но мы вместе». День толерантности.	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок мужества, посвящённый Дню Героев Отечества	14 часов
5	Волейбол	Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья Единый урок безопасности жизнедеятельности	11 часов

	9 класс	<b>Реализации воспитательного потенциала урока</b>	66 часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>2 часа</b>

2.	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		<b>3 часа</b>
3.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3 часа</b>
4.	<b>Баскетбол</b>	Урок безопасности	<b>8 часов</b>
5.	<b>Гимнастика</b>	Урок национальной культуры «Мы разные, но мы вместе». День толерантности.	<b>10 часов</b>
6.	<b>Лыжная подготовка</b>	Урок мужества, посвящённый Дню Героев Отечества	<b>8 часов</b>
7.	<b>Волейбол</b>	Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья Единый урок безопасности жизнедеятельности	<b>11 часов</b>
8.	<b>Футбол</b>		<b>4 часов</b>
9.	<b>Плавание</b>		<b>1 час</b>
10.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>		<b>9 часов</b>

## Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 5-9-х классах

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.

- 100-91 % набранных баллов – «отлично»;
- 90-66 % набранных баллов – «хорошо»;
- 65-50 % набранных баллов – «удовлетворительно»;
- 49% и ниже - «неудовлетворительно».

### 5 класс

#### 1 вариант

Ответы:

№	1 блок	2 блок	3 блок	4 блок
	Здоровый образ жизни	Олимпийские знания	Техника безопасности	Знания по теории и методике физической культуры
1	3	2	А	1

2	2	2	А	3
3	Б	1	Б	А
4	Кости и мышцы	1	Б	3

## 2 вариант

Ответы:

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	1	1	В	2
2	Режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, двигательная активность	2	В	3
3	Б	А	Б	А
4	Сердце и кровеносные сосуды	2	В	1

## Практическая часть для учащихся 5 класса

### Оценочный уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров (сек.)	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 300 метров (мин.)	1.30	1.17	1.00	1.35	1.20	1.07
Бег 1000 метров (мин.)	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	10.00	9.30	8.50	10.30	10.00	9.00

<b>Челночный бег 3*10м (сек.)</b>	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
<b>Прыжки в длину с места (см.)</b>	125	145	160	110	130	155
<b>Прыжки в длину с разбега (см.)</b>	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
<b>Прыжки в высоту(см.)</b>	80	95	105	70	80	95
<b>Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)</b>	30	50	60	40	60	70
<b>Метание мяча</b>	20	27	34	14	17	21
<b>Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)</b>	3	4	6	-	-	-
<b>Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)</b>				8	10	15
<b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)</b>	18	20	23	9	11	12
<b>Гибкость (наклоны сидя)</b>	3	6	10	4	7	12
<b>Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)</b>	12	17	22	9	12	16

## Тест по физкультуре для обучающихся 5-х классов

### 1 вариант

#### 1 блок- здоровый образ жизни

##### 1.Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

##### 2.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1)5-10 мин.
- 2)30-45 мин
- 3)1-2 часа
- 4)3-4часа

##### 3. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.



б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**4.Опорно-двигательную систему составляют \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_**

## **2 блок - Олимпийские знания**

### **1.В каком году и где проходила последняя Олимпиада в России?**

1.2011в Москве

2.2014в Сочи

3.2012в Саратове

4.2013 в Санкт- Петербурге

### **2. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1) 673г. до н.э в России

2)776г до н.э. в Древней Греции

3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

### **3. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!»

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!»

4.«Я -победитель»

### **4.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

## **3 блок-техника безопасности**

### **1.Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

### **2.Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам

### **3. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

### **4. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

## **4 блок-общие знания по теории и методике физической культуры**

### **1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

2. Метание, лазание по канту.

3. Бег, прыжки

4. Прыжки в высоту

### **2. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1) шесть

2) семь

3) пять

4) один

### **3. Что называется гибкостью?**

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

### **4. Какие виды спорта не включают в спортивные игры?**

1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2) футбол

3) прыжки в высоту

4) баскетбол, волейбол

## Тест по физкультуре для обучающихся 5-х классов

2 вариант

### 1 блок-здоровый образ жизни

#### 1.Что такое здоровье?

- 1) состояние полного физического, душевного, и социального благополучия
- 2) отсутствие болезней
- 3) отсутствие физических недостатков

#### 2.Слагаемые здорового образа жизни - .....

#### 3. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

#### 4.Сердечно - сосудистую систему составляют \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

### 2 блок - Олимпийские знания

#### 1. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- 1.«Быстрее! Выше! Сильнее!»
- 2.«Самый сильный и выносливый»
- 3.«Быстрее! Сильнее! Выше!»
- 4.«Я -победитель»

#### 2. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э. в России
- 2)776г до н.э. в Древней Греции
- 3)367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

#### 3. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность

#### 4.Кто стал первым российским олимпийским чемпионом, на Олимпийских играх в Лондоне?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин-Коломенкин
- 3) Эдита Пьеха
- 4) Виктор Цой

### **3 блок-техника безопасности**

#### **1. Требования безопасности во время занятий лыжной подготовкой.**

- а) при спуске с горы тормозить палками перед собой
- б) через проезжую часть переходить на лыжах
- в) соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, сохранять интервал при передвижении

#### **2. Что является нарушением требования безопасности на занятиях баскетболом?**

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой
- б) не играть на мокрой площадке
- в) заходить в зал без разрешения учителя
- г) выходя на площадку осмотреть поверхность игрового поля

### **3. Вход в бассейн**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

#### **4. Какую первую помощь необходимо оказать при переохлаждении**

- а) сделать хорошую разминку
- б) пострадавшего отвести в тень
- в) отвести в теплое помещение, согреть одеялами, дать тёплого чая

### **4 блок-общие знания по теории и методике физической культуры**

#### **1. Какие виды упражнений входят в гимнастику?**

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Висы и упоры, лазание по канату
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в воду

#### **2. Сколько основных игроков входят в состав команды по футболу?**

- 1) шесть
- 2) семь

3) пять

4) один

### **3. Что называется силой?**

а) силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

### **4. Какие виды спорта относятся к спортивным играм?**

1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2) плавание

3) прыжки в высоту

4) бег с барьерами

## **Итоговый тест по физической культуре для 5 класса**

### **1 вариант**

Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

### **1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

б) по физической подготовленности.

в) по состоянию позвоночника.

### **2. Что называется осанкой человека?**

а) положение тела при движении.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) привычное положение тела в пространстве.

### **3. Одной из главной причин нарушения осанки является?**

а) травма.

б) слабая мускулатура тела.

в) неправильное питание.

### **4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

а) на мягком матрасе.

б) на матрасе и высокой подушке.

в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

### **5. Личная гигиена включает в себя?**

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

### **6. Почему так важно соблюдать режим дня?**

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

**7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**8. Бег на короткие дистанции – это?**

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

**9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:**

а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

**10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

**11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

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

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

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

а) признавали победителем,

б) секли лавровым венком,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

Ключи: 1-а; 2-б; 3-б; 4-в; 5-б; 6-а; 7-а; 8-б; 9-б; 10-а; 11-в; 12-б; 13-б; 14-в; 15-г.

## Итоговый тест по физической культуре для 5 класса

### 2 вариант

Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

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

- а) лекарства;
- б) санитарные нормы;
- в) туризм;
- г) физические упражнения, силы природы.

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

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

**3. Олимпийский девиз – это:**

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

**4. Строевые упражнения – это:**

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

**5. Акробатика – это:**

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перевороты;
- г) упражнения с гантелями.

**6. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:**

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

**7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:**

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

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

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

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

- а) Скиатлон
- б) Дуатлон
- в) Биатлон
- г) Арчитлон

**10. Здоровье – это...**

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

**11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

**12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

**13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

**14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

**15. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

**Ключи: 1-г;2-г;3-а;4-в;5-в;6-в;7-б;8-г;9-в;10-а;11-г;12-в;13-б;14-г;15-а.**

**6 класс**

1 вариант

Ответы:

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
---	-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--



1	В	А	Б	А
2	Б	Б	А	В
3	Сердце и кровеносные сосуды	А	В	Б
4	Б	Г	А	В

2 вариант

Ответы:

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	Б	Б	Б	А
2	А	Б	А	А
3	А	А	В	Б
4	Б			Б
5	А			Б

### Практическая часть для учащихся 6 класса

### Оценочный уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров (сек.)	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 300 метров (мин.)	1.25	1.14	0.59	1.30	1.19	1.05
Бег 1000 метров (мин.)	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Бег 1500 метров (мин.)	8.45	8.15	7.40	9.20	8.49	8.15
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места (см.)	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту (см.)	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	50	80	100	60	85	105

<b>Метание мяча</b>	24	29	36	16	19	23
<b>Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)</b>	4	5	7	-	-	-
<b>Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)</b>				10	15	18
<b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)</b>	20	23	25	11	13	15
<b>гибкость</b>	4	8	12	7	12	16
<b>Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)</b>	12	18	23	10	14	17

### Тест по физкультуре для обучающихся 6-х классов

1 вариант

**1 блок: здоровый образ жизни.**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.**

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

**3. Кровеносная система состоит из \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.**

**4. Осанкой называется:**

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

**2 блок: олимпийские знания.**

**1. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в Древней Греции,

- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

**2. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

**3. Ценности Олимпийских игр.**

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

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

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

**3 Блок**

**Техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

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

- а) переоценивают свои возможности,

- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

#### **4 Блок**

##### **Общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Под физической культурой понимается:**

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

**3. Гибкость не зависит от:**

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

**4. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

2 вариант

**1 блок:**

**Здоровый образ жизни**

**1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

- а) развитие физических качеств человека.
- б) сохранение и укрепление здоровья.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

**2. Что называется осанкой человека?**

- а) привычное положение тела в пространстве.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) положение тела при движении.

**3. Одной из главной причин нарушения осанки является?**

- а) слабая мускулатура тела.
- б) травма.
- в) неправильное питание.

**4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) на мягком матрасе.
- б) на жестком матрасе и небольшой подушке
- в) на матрасе и высокой подушке.

**5. Для чего нужен дневник самоконтроля?**

- а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

**2 блок:**

**Олимпийские знания.**

**1. Кто возродил Олимпийские игры?**

- а) Томас Бах.
- б) Хуан Антонио Самаранч.
- в) Пьер де Кубертен.

**2. В каком году проходила Олимпиада в Москве?**

- а) 1960.

б) 1976.

в) 1980.

### **3. Какого цвета Олимпийский флаг?**

а) красный.

б) синий.

в) белый.

### **3 Блок**

#### **Техника безопасности.**

##### **1. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

##### **2. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

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

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями

### **4 Блок**

#### **Общие знания по теории и методике физической культуры**

##### **1. Какое физическое качество называется силой?**

а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений

б) способность хорошо и много прыгать.

в) способность метко метать мячи.

##### **2. Бег на короткие дистанции – это?**

а) 30 и 60 метров;

б) 200 и 400 метров;

в) 800 и 1000 метров;

##### **3. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?**

- а) «согнув ноги».
- б) «перешагивание».
- в) «ножницы».

#### **4. Что называется гибкостью?**

- а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

#### **5. Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

- а) по физической подготовленности.
- б) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- в) по состоянию позвоночника.

### **Итоговый тест по физической культуре для 6 класса**

#### **1 вариант**

Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

#### **1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

#### **2. Что называется осанкой человека?**

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

#### **3. Одной из главной причин нарушения осанки является?**

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

#### **4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

#### **5. Личная гигиена включает в себя?**

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

#### **6. Почему так важно соблюдать режим дня?**

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

**7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**8. Бег на короткие дистанции – это?**

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

**9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:**

а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

**10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

**11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

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

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

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

а) признавали победителем,

б) секли лавровым венком,



- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

**Ключи: 1-а;2-б;3-б;4-в;5-б;6-а;7-а;8-б;9-б;10-а;11-в;12-б;13-б;14-в;15-г.**

## **Итоговый тест по физической культуре для 6 класса**

### **2 вариант**

Ф.И \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

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

- а) лекарства;
- б) санитарные нормы;
- в) туризм;
- г) физические упражнения, силы природы.

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

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

**3. Олимпийский девиз – это:**

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

**4. Строевые упражнения – это:**

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

**5. Акробатика – это:**

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перевороты;
- г) упражнения с гантелями.

**6. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:**

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

**7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:**

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

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

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

г) лёгкая атлетика.

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

- а) Скиатлон
- б) Дуатлон
- в) Биатлон
- г) Арчитлон

**10. Здоровье – это...**

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

**11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

**12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

**13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

**14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

**15. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

**Ключи: 1-г;2-г;3-а;4-в;5-в;6-в;7-б;8-г;9-в;10-а;11-г;12-в;13-б;14-г;15-а.**

**7 класс**

1 вариант

Ответы:

№	1 блок Здоровый	2	блок	3 блок	4	блок
---	-----------------	---	------	--------	---	------

	образ жизни	Олимпийские знания	Техника безопасности	Знания по теории и методике физической культуры
1	2	В	Б	В
2	А	В	Б	А
3	Б	В	А	Б
4	Г	А	В	В

2 вариант

Ответы:

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	В	1	А	В
2	Б	В	Б	Б
3	А	Г	Б	ВФСК ГТО
4	Б	Г	Ушибы, вывихи, растяжения	Б

**Практическая часть для учащихся 7 класса**

**Оценочный уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 300 метров (мин.)	1.15	1.10	0.56	1.20	1.11	1.01
Бег 1000 метров (мин.)	6.30	5.50	4.20	7.00	6.10	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	8.20	7.50	7.00	8.30	8.20	7.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.2	8.5	8.0	9.6	8.9	8.4
Прыжки в длину с места (см.)	130	158	170	120	140	165

Прыжки в длину с разбега (см.)	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту (см.)	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	25	33	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	13	20	24	11	15	18

### Тест по физкультуре для обучающихся 7-х классов

1 вариант

**1 блок здоровый образ жизни.**

**1. Что относится к закаливающим процедурам?**

1. Солнечные ванны
2. Воздушные ванны
3. Водные процедуры
4. Лечебные процедуры
5. Подводный массаж
6. Гигиенические процедуры

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Состояние здоровья обусловлено:**

- а) условиями производственного труда
- б) образом жизни
- в) уровнем здравоохранения
- г) отсутствием болезней

**4. Что понимается под закаливанием:**

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

## **2 блок: олимпийские знания.**

### **1. Девиз Олимпийских игр:**

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

### **2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?**

- А) Рим
- Б) Китай
- В) Древняя Греция
- Г) Италия

### **3. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?**

- А) Европу
- Б) Азию
- В) Африку
- Г) Австралию
- Д) Америку

### **4. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- А) 42 км 195 м
- Б) 32 км 195 м
- В) 50 км 195 м
- Г) 43 км 195 м.

## **3 блок: техника безопасности.**

### **1. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

### **2. При групповом старте на короткие дистанции**

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

### **3. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:**

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

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

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры

#### **4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

##### **1. Физические упражнения – это ...**

- А) естественные движения и способы передвижения
- Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры
- В) действия, выполняемые по определенным правилам
- Г) сложные двигательные действия

##### **2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений

##### **3. К основным физическим качествам относятся ...**

- А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- Б) Бег, прыжки, метания
- В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

##### **4. Родиной баскетбола является ...**

- а) Франция
- б) Россия
- в) США
- г) Англия

#### **Тест по физкультуре для обучающихся 7-х классов**

2 вариант

##### **1 блок здоровый образ жизни.**

##### **1. Основная причина нарушения осанки - ....**

- а) нарушение режима питания
- б) гиподинамия
- в) слабость мышц

г) неправильно подобранная мебель

**2. Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?**

а) сложно-координационные

б) циклические

в) скоростно- силовые

г) статические

**3. Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?**

а) выносливость

б) быстрота

в) ловкость

г) гибкость

**4. Что характерно для правильного дыхания?**

а) короткий вдох и короткий выдох

б) выдох продолжительнее вдоха

в) вдох длиннее выдоха

**2 блок: олимпийские знания.**

**1. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!»

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!»

4.«Я -победитель»

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1 см

б) 50м 71 см

в) 192м 27 см

**3. Первым олимпийским чемпионом современности стал ...**

а) Карл Шуман

б) Альфред Хайош

в) Джон Пий Боланд

г) Джеймс Конноли

**4. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия**

**Олимпийских в городе:**

- а) Стокгольм
- б) Берлин
- в) Париж
- г) Амстердам

**3 блок: техника безопасности.**

**1. При проведении соревнований по футболу запрещается:**

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

**2. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

**4. Перечислите какие травмы чаще всего встречаются во время занятий физическими упражнениями? .....**

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

- а) волейбол
- б) гандбол
- в) баскетбол
- г) футбол

**2. Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?**

- а) комплекс
- б) многоборье



- в) триплекс
- г) интегральные

**3. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп называется .....**

**4. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**

- а) в секундах
- б) в баллах
- в) в метрах
- г) конкретных единиц нет

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса**

**1 Вариант**

Ф.И \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

**1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

**2. Длина марафонского бега составляет:**

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

**3. Исходным положением для метания является?**

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

**4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

- а) лёгкая атлетика
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

**5. Размер баскетбольной площадки:**

- а) 13 х 26м;
- б) 15 х 28;
- в) 14 х 29;
- г) 15 х 30.

**6. Высота кольца от уровня пола составляет:**

- а) 2 м 00 см;
- б) 2 м 30 см;
- в) 3 м 05 см;
- г) 3 м 30 см.

**7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

**8. Игровое время в баскетболе состоит из:**

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 4 периода по 12 мин;
- в) 4 периода по 8 мин;
- г) 4 периода по 5 мин.

**9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

- а) 5 человек;
- б) 6 человек;
- в) 7 человек;
- г) 8 человек.

**10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать.

**11. Какой подачи не существует в волейболе:**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

**12. Экстренное торможение на лыжах:**

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах
- в) лечь на бок или сесть (падением).

**13. Самый распространённый лыжный ход:**

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) попеременный двушажный ход.

**14. Самый быстрый лыжный ход:**

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двушажный ход. ✓

**15. Что такое дистанция:**

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

**Ответы:** 1-а, 2-б, 3-а, 4-а,5-б, 6-в, 7-г. 8-а, 9-б,10-в, 11-б, 12-в, 13-в. 14-в, 15-а.

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса**

**2 Вариант**

Ф.И \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

**1. Осанкой называется:**

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

**2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

**3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

**4. Гибкость не зависит от:**

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

**5. Ценности Олимпийских игр.**

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

**6. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- а) 673г. до н.э в России
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

**7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я -победитель»

**8. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

**9. сколько существуют основных двигательных способностей?**

- а) 6,
- б) 5
- в) 7
- г) 8

**10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- б) футбол
- в) прыжки в высоту
- г) баскетбол, волейбол

**11. Что такое интервал:**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**12. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

**13. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

**14. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**15. Термин «олимпиада» означает:**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**Ответы:** 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а. 6-б, 7-а, 8-а, 9-б, 10-а. 11-в, 12-б, 13- б, 14-а, 15-а.

## 8 класс

### 1 вариант

Ответы:

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	А	А	В	В
2	А	А	Д	А
3	Б	В	Б	Гибкость
4	Г	Г	А	Б
5		Г		В

### 2 вариант

Ответы:

№	1 блок Здоровый	2 блок	3 блок	4 блок

	образ жизни	Олимпийские знания	Техника безопасности	Знания по теории и методике физической культуры
1	В	1	А	В
2	Б	В	Б	Б
3	А	Г	Б	ВФСК ГТО
4	Б	Г	Ушибы, вывихи, растяжения	Б

### Практическая часть для учащихся 8 класса

### Оценочный уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 100 метров	16.0	15.6	15.2	18.4	17.8	17.0
Бег 500 метров	2.10	1.55	1.40	2.55	2.20	2.10
Бег 1000 метров (мин.)	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Бег 1500 метров	7.50	7.20	6.50	8.00	7.40	7.20
Бег 2000 метров	10.40	9.40	9.00	14.00	13.00	12.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту (см.)	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во)	16	22	26	13	17	20

**Тест по физкультуре для обучающихся 8-х классов**

1 вариант

**1 блок: здоровый образ жизни.****1. Главной причиной нарушения осанки является...**

- А) слабость мышц;
- Б) привычка к определенным позам;
- В) отсутствие движений во время школьных уроков;
- Г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**2. Что относится к объективным показателям самоконтроля?**

- А) вес, пульс, спирометрия
- Б) дыхание, вес, самочувствие
- В) сон, аппетит, самочувствие
- Г) вес, пульс, самочувствие

**3. Самые калорийные:**

- А) белки Б) жиры В) углеводы Г). белки и витамины.

**4. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**5. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

**2 блок: олимпийские знания****1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

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

**3. Кто стал первым олимпийским чемпионом среди россиян?**

- А) Николай Орлов
- Б) Андрей Петров
- В) Николай Панин – Коломенкин
- Г) Нина Ромашкова

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

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

**5. Где и в каком году состоялись первые современные летние Олимпийские игры?**

- А) Афины, 1888г.
- Б) Спарта, 1896г.
- В) Спарта, 1888г.
- Г) Афины, 1896г.

**3блок: техника безопасности**

**1. Первая помощь при обмороке, потере сознания (указать последовательность действий):**

- 1) уложить на горизонтальную поверхность
- 2) обрызгать лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь
- 3) расстегнуть стесняющую одежду
- 4) опустить голову ниже уровня туловища

- А) 1,4,3,2
- Б) 4,1,2,3
- В) 2,1,3,4
- Г) 1,2,4,3

**2. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

- А) небрежно проведенная разминка перед занятиями
- Б) плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления)
- В) плохое освещение мест занятий
- Г) отсутствие медицинского контроля
- Д) наблюдаются все вышеперечисленные причины

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1 . Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:**

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_\_\_\_\_

**4. Родиной баскетбола является...**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Укажите неправильное высказывание:**

А) гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой



- Б) гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата
- В) под гибкостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
- Г) гибкость подразделяют на динамическую и статическую

### **Тест по физкультуре для обучающихся 8-х классов**

2 вариант

#### **1 блок здоровый образ жизни.**

##### **1.Основная причина нарушения осанки - ....**

- а) нарушение режима питания
- б) гиподинамия
- в) слабость мышц
- г) неправильно подобранная мебель

##### **2.Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?**

- а) сложно-координационные
- б) циклические
- в) скоростно- силовые
- г) статические

##### **3.Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?**

- а) выносливость
- б) быстрота
- в) ловкость
- г) гибкость

##### **4.Что характерно для правильного дыхания?**

- а) коротких вдох и короткий выдох
- б) выдох продолжительнее вдоха
- в) вдох длиннее выдоха

#### **2 блок: олимпийские знания.**

##### **1. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

- 1.«Быстрее! Выше! Сильнее!

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!»

4.«Я -победитель»

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1 см

б) 50м 71 см

в) 192м 27 см

**3.Первым олимпийским чемпионом современности стал ...**

а) Карл Шуман

б) Альфред Хайош

в) Джон Пий Боланд

г) Джеймс Конноли

**4. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия**

**Олимпийских в городе:**

а) Стокгольм

б) Берлин

в) Париж

г) Амстердам

**3 блок: техника безопасности.**

**1. При проведении соревнований по футболу запрещается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**4.Перечислите какие травмы чаще всего встречаются во время занятий физическими упражнениями? .....**

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

- а) волейбол
- б) гандбол
- в) баскетбол
- г) футбол

**2.Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?**

- а) комплекс
- б) многоборье
- в) триплекс
- г) интегральные

**3.Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп называется .....**

**4. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**

- а) в секундах
- б) в баллах
- в) в метрах
- г) конкретных единиц нет

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса**

**1 Вариант**

Ф.И \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

**1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

**2. Длина марафонского бега составляет:**

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

**3. Исходным положением для метания является?**

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;

в) выпад.

**4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика

б) стрельба из лука;

в) художественная гимнастика.

**5. Размер баскетбольной площадки:**

а) 13 x 26м;

б) 15 x 28;

в) 14 x 29;

г) 15 x 30.

**6. Высота кольца от уровня пола составляет:**

а) 2 м 00 см;

б) 2 м 30 см;

в) 3 м 05 см;

г) 3 м 30 см.

**7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

а) 7;

б) 3;

в) 6;

г) 5.

**8. Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периода по 10 мин;

б) 4 периода по 12 мин;

в) 4 периода по 8 мин;

г) 4 периода по 5 мин.

**9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек;

б) 6 человек;

в) 7 человек;

г) 8 человек.

**10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**

а) шесть;

б) десять;

в) двенадцать.

**11. Какой подачи не существует в волейболе:**

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

**12. Экстренное торможение на лыжах:**

а) «шлугом»;

б) на параллельных лыжах

в) лечь на бок или сесть (падением).

**13. Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) попеременный двушажный ход.

**14. Самый быстрый лыжный ход:**

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двушажный ход. ✓

**15. Что такое дистанция:**

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

**Ответы:** 1-а, 2-б, 3-а, 4-а, 5-б, 6-в, 7-г. 8-а, 9-б, 10-в, 11-б, 12-в, 13-в. 14-в, 15-а.

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса**

**2 Вариант**

Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

**1. Осанкой называется:**

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

**2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

**3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

**4. Гибкость не зависит от:**

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

**5. Ценности Олимпийских игр.**

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

**6. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- а) 673г. до н.э. в России
- б) 776г. до н.э. в Древней Греции
- в) 367г. до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

**7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я - победитель»

**8. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

**9. Сколько существуют основных двигательных способностей?**

- а) 6,
- б) 5
- в) 7
- г) 8

**10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- б) футбол
- в) прыжки в высоту
- г) баскетбол, волейбол

**11. Что такое интервал:**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**12. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

**13. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; г) сгибание в тазобедренных суставах.

**14. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**15. Термин «олимпиада» означает:**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**Ответы:** 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а. 6-б, 7-а, 8-а, 9-б, 10-а. 11-в, 12-б, 13- б, 14-а, 15-а.

**9 класс**

Ответы:

1 вариант

№	1 блок Здоровый	2	блок	3 блок	4	блок
---	-----------------	---	------	--------	---	------

	образ жизни	Олимпийские знания	Техника безопасности	Знания по теории и методике физической культуры
1	Г	А	Б	В
2	А	А	Б	А
3	В	В	Б	гибкость
4	Г	Г	А	Б
5	Г	В	Б	Б
6	В	Б	А	замена
7	А			
8	Г			

2 вариант

	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	Б	Б	А	В
2	Б	А	В	В
3	А	Б	В	А
4	Здоровье	Б	А	Б
5	Допинг	Б	Б	Б
6	А	А	Б	А
7				Б
8				А

### Оценочный уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров (сек.)	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 100 метров	15.8	15.4	15.0	18.0	17.5	16.8
Бег 500 метров	2.25	2.05	1.35	2.50	2.25	2.05
Бег 1000 метров (мин.)	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Бег 2000 метров	10.00	9.20	8.20	13.30	12.30	11.30

<b>Челночный бег 3*10м (сек.)</b>	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
<b>Прыжки в длину с места (см.)</b>	160	190	2.10	140	165	180
<b>Прыжки в длину с разбега (см.)</b>	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
<b>Прыжки в высоту (см.)</b>	105	120	135	95	105	120
<b>Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)</b>	95	115	128	100	120	130
<b>Метание мяча</b>	29	36	44	18	22	28
<b>Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)</b>	7	8	11	-	-	-
<b>Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)</b>				10	18	22
<b>Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)</b>	36	40	48	10	18	25
<b>гибкость</b>	6	9	14	9	14	16
<b>Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.</b>	18	24	28	15	19	22

## Тест по физкультуре для обучающихся 9-х классов

1 вариант

### 1 блок: здоровый образ жизни

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

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

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена



труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

#### **4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

#### **5. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;

в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;

г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

#### **6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

а) водой.

б) солнцем.

в) воздухом.

г) холодом.

#### **7. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;

б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

г) силуэт человека.

#### **8. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,

б) отсутствие движений во время школьных уроков,

в) ношение сумки-портфеля на одном плече.

г) слабость мышц.

## **2 блок: олимпийские знания.**

### **1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

### **2. Тренеров в Древней Греции называли...**

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

### **3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

### **4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

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

### **5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

### **6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?**

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

## **3 блок: техника безопасности.**

### **1. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

### **2. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

### **3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

### **4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

### **5. При групповом старте на короткие дистанции**

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

### **6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

## **4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

### **1. Физическая культура – это:**

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

### **2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:**

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_\_\_\_\_

**4. Родиной баскетбола является...**

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

**Тест по физкультуре для обучающихся 9-х классов**

2 вариант

**1 блок: здоровый образ жизни**

**1. Что такое закаливание?**

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**2. Каковы причины нарушения осанки?**

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

**3. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....**

- а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

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

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

**6. Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

а) от образа жизни;

б) от наследственности;

в) от состояния окружающей среды

**2 блок: олимпийские знания.**

**1. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**2. Международный Олимпийский комитет является ....**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**4. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

**5. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

## **6. Первый российский Олимпийский чемпион?**

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

### **3 блок: техника безопасности.**

#### **1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

#### **2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

#### **3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

#### **4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить тёплый компресс

#### **5. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

#### **6. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

**3. Как переводится слово «волейбол»?**

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

**4. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

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

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

**5. Основной формой подготовки спортсменов является ....**

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

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

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

**7. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...**

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

а)1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

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

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

## **Итоговый тест по физической культуре для 9 класса**

### **1 вариант**

Ф.И \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

**1. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;

в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;

г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**2. Первой степенью закаливания организма является закаливание...**

а) водой.

б) солнцем.

в) воздухом.

г) холодом.

**3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**4. При групповом старте на короткие дистанции**

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

**5. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

**6. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**7. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

а) гимнастика;

б) акробатика;



в) гребля.

**8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье.

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

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

**10. Спуску на лыжах надо начинать учиться:**

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

**11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют...**

- а) Страйкер
- б) Легионер
- в) Буер
- г) Трейсер

**12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является...**

- а) Увеличение объёма латеральных мышц
- б) Повышение уровня функциональных возможностей организма
- в) Опорно-двигательного аппарата
- г) Рост абсолютной силы

**13. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют...**

- а) Крепатура
- б) Метаболизм
- в) Патогенез
- г) Актин

**14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют ...**

- а) Синтагм
- б) Спурт
- в) Модерато
- г) Драй

**15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...**

- а) 3 минуты
- б) 5 минут
- в) 7 минут
- г) 10 минут

**Ключи: 1-г;2-в;3-в;4-б;5-а;6-б;7-а;8-б;9-б;10-б ;11-б ;12-г ;13-а ;14-б ;15-б .**

**Итоговый тест по физической культуре для 9 класса**

**2 вариант**

Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

- 1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**
- а) переоценивают свои возможности;
  - б) владеют навыками выполнения движений;
  - в) следуют указаниям преподавателя;
  - г) не умеют владеть своими эмоциями.
- 2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**
- а) работоспособности человека;
  - б) физических и психических качеств учащихся;
  - в) природных и физических свойств человека;
  - г) техники двигательных действий
- 3. Олимпийский девиз, выражается устремлением олимпийского движения, звучит так:**
- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
  - б) «Главное не победа, а участие»;
  - в) « О спорт – ты мир»;
  - г) «Ум, часть и слава».
- 4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...**
- а) Подвижных и спортивных игр;
  - б) "Челночного" бега;
  - в) Прыжка в высоту.
- 5. Физическими упражнениями принято называть...**
- а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
  - б) Многократное повторение двигательных действий.
  - в) Определенным образом организованные двигательные действия.
- 6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**
- а) водой.
  - б) солнцем.
  - в) воздухом.
  - г) холодом.
- 7. При групповом старте на короткие дистанции**
- а) бежать кратчайшим путём
  - б) бежать только по своей дорожке
  - в) бежать к учителю
- 8. Освоение двигательного действия следует начинать с...**
- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
  - б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
  - в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.
- 9. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**
- а) нападении;
  - б) защите;
  - в) противодействии.
- 10. Для сохранения и поддержания правильной осанки необходимо исключить...**

- а) ходьбу - обычную, на носках, пятках;
- б) ходьбу по гимнастической скамейке, бревну;
- в) ходьбу с большим весом в одной и той же руке;
- г) поднимание на носки, приседания, повороты, выпады.

**11. В пляжном волейболе партия продолжается до...**

- а) 12 очков
- б) 15 очков
- в) 21 очка
- г) 25 очков

**12. Прощтрафившейся команде футболистов судья назначает...**

- а) Штрафной удар
- б) Штрафные санкции
- в) Красную карточку
- г) Штрафное очко

**13. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как...**

- а) Ведущий
- б) Принимающий
- в) Атакующий
- г) Разводящий

**14. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории...**

- а) Задач физического воспитания
- б) Средств физического воспитания
- в) Принципов физического воспитания
- г) Форм физического воспитания

**15. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...**

- а) Кифоз
- б) Сколиоз
- в) Спондилез
- г) Остеопороз

**Ключи: 1-в;2-б;3-а;4-а;5-в;6-б;7-а;8-б;9-б;10-б;11-в;12-а;13-г;14-б;15-б.**

