

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Челябинска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в новой редакции

(5-9 класс)

Согласовано на заседании МО учителей технологии, Физической культуры и ОБЖ

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

г. Челябинск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный стандарт ООО
2. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (сайт Министерства просвещения РФ\раздел «Банк документов»\информационные материалы: <https://docs.edu.gov.ru/document>)

Программа по физической культуре призвана обеспечить достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, *на основе создания условий для развития и становления личности ребёнка, реализации её природных личностных потенциалов и способностей, помогающих реализовать себя в будущем, выработать свою позицию в жизни и способных к сотрудничеству на условиях партнёрства, субъект — субъектных отношений, взаимопонимания, взаимопомощи, способных к самосовершенствованию своих личностных и профессиональных качеств.*

Программа включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
3. Содержание учебного предмета, курса
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Целью рабочей программы является практическая реализация компонентов ФГОС при изучении физической культуры. Рабочая программа определяет содержание, объем, порядок изучения предмета с учётом целей и задач Основной образовательной программы ООО.

Целью изучения физической культуры в 5-9 классах является:

формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

5 класс

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

6 класс

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

7 класс

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

8 класс

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

9 класс

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения; капитана команды, судьи;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

В соответствии с федеральным законом «Об образовании в РФ», ФГОС ОО, в целях воспитания взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, защиты и развития этнокультурных особенностей и традиций народов РФ в рамках рабочей программы по физической культуре учитываются **национальные, региональные и этнокультурные** особенности Челябинской области.

Цели реализации НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала.
- Формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Личностные планируемые результаты

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России	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
	1.3. Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества	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)
	1.4. Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной	физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.5. Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов и потребностей региона, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде	формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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
	1.6. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
Смыслообразование	2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей 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

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	2.4. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	<p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>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</p>
Нравственно-этическая ориентация	3.2. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	<p>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</p>
	3.3. Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	

2. Метапредметные результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	<p><i>P_{1.1}</i> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты</p> <p><i>P_{1.2}</i> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему</p> <p><i>P_{1.3}</i> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат</p> <p><i>P_{1.4}</i> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей</p> <p><i>P_{1.5}</i> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности</p> <p><i>P_{1.6}</i> Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Учебное сотрудничество</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Эколого-образовательная деятельность</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Кейс-метод</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
<p>P₂ Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)</p>	<p>P_{2.1} Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения P_{2.2} Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач P_{2.3} Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи P_{2.4} Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов) P_{2.5} Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели P_{2.6} Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) P_{2.7} Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения P_{2.8} Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса P_{2.9} Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию</p>	<p>Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод</p>
<p>P₃ 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 (контроль и коррекция)</p>	<p>P_{3.1} Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности P_{3.2} Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности P_{3.3} Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований P_{3.4} Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата P_{3.5} Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата P_{3.6} Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата P_{3.7} Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта</p>	<p>Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	<i>P_{3.8}</i> Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно	
<i>P₄</i> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)	<i>P_{4.1}</i> Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи <i>P_{4.2}</i> Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи <i>P_{4.3}</i> Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий <i>P_{4.4}</i> Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности <i>P_{4.5}</i> Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов <i>P_{4.6}</i> Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
<i>P₅</i> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция)	<i>P_{5.1}</i> Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки <i>P_{5.2}</i> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы <i>P_{5.3}</i> Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность <i>P_{5.4}</i> Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха <i>P_{5.5}</i> Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности <i>P_{5.6}</i> Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Эколого-образовательная деятельность Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Познавательные универсальные учебные действия		
<i>P₆</i> Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать	<i>P_{6.1}</i> Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства <i>P_{6.2}</i> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов <i>P_{6.3}</i> Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий Стратегии смыслового чтения Дискуссия

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
<p>основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)</p>	<p><i>П_{6.4}</i> Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления <i>П_{6.5}</i> Выделять явление из общего ряда других явлений <i>П_{6.6}</i> Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений <i>П_{6.7}</i> Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям <i>П_{6.8}</i> Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки <i>П_{6.9}</i> Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи <i>П_{6.10}</i> Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации <i>П_{6.11}</i> Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником <i>П_{6.12}</i> 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) <i>П_{6.13}</i> Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ <i>П_{6.14}</i> Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными</p>	<p>Метод ментальных карт Эколого-образовательная деятельность Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Дебаты Кейс-метод</p>
<p><i>П₇</i> Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование)</p>	<p><i>П_{7.1}</i> Обозначать символом и знаком предмет и/или явление <i>П_{7.2}</i> Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме <i>П_{7.3}</i> Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления <i>П_{7.4}</i> Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения <i>П_{7.5}</i> Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией <i>П_{7.6}</i> Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область <i>П_{7.7}</i> Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, включающая моделирование Поэтапное формирование умственных действий Метод ментальных карт Кейс-метод Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	<p>графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот</p> <p><i>П7.8</i> Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм</p> <p><i>П7.9</i> Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного</p> <p><i>П7.10</i> 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</p>	
<i>П8</i> Смысловое чтение	<p><i>П8.1</i> Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);</p> <p><i>П8.2</i> Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;</p> <p><i>П8.3</i> Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;</p> <p><i>П8.4</i> Резюмировать главную идею текста;</p> <p><i>П8.5</i> Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);</p> <p><i>П8.6</i> Критически оценивать содержание и форму текста.</p> <p><i>П8.7</i> Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах</p> <p><i>П8.8</i> 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)</p> <p><i>П8.9</i> Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты</p>	<p>Стратегии смыслового чтения</p> <p>Дискуссия</p> <p>Метод ментальных карт</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дебаты</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>П9</i> Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и	<p><i>П9.1</i> Определять свое отношение к природной среде</p> <p><i>П9.2</i> Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов</p> <p><i>П9.3</i> Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций</p> <p><i>П9.4</i> Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора</p> <p><i>П9.5</i> Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по</p>	<p>Эколого-образовательная деятельность</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
профессиональной ориентации	защите окружающей среды <i>П_{9.6}</i> Выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы	
<i>П₁₀</i> Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	<i>П_{10.1}</i> Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы <i>П_{10.2}</i> Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями <i>П_{10.3}</i> Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска <i>П_{10.4}</i> Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Коммуникативные универсальные учебные действия		
<i>К₁₁</i> 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 (учебное сотрудничество)	<i>К_{11.1}</i> Определять возможные роли в совместной деятельности <i>К_{11.2}</i> Играть определенную роль в совместной деятельности <i>К_{11.3}</i> Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории <i>К_{11.4}</i> Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации <i>К_{11.5}</i> Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности <i>К_{11.6}</i> Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен) <i>К_{11.7}</i> Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его <i>К_{11.8}</i> Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации <i>К_{11.9}</i> Выделять общую точку зрения в дискуссии <i>К_{11.10}</i> Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей <i>К_{11.11}</i> Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) <i>К_{11.12}</i> Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Дискуссия Эколого-образовательная деятельность Кейс-метод Метод проектов (групповые) Дебаты
<i>К₁₂</i> Умение осознанно	<i>К_{12.1}</i> Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые	Организация учебного

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
<p>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 (коммуникация)</p>	<p>средства</p> <p><i>К_{12.2}</i> Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)</p> <p><i>К_{12.3}</i> Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности</p> <p><i>К_{12.4}</i> Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p><i>К_{12.5}</i> Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога</p> <p><i>К_{12.6}</i> Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником</p> <p><i>К_{12.7}</i> Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств</p> <p><i>К_{12.8}</i> Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления</p> <p><i>К_{12.9}</i> Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя</p> <p><i>К_{12.10}</i> Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его</p>	<p>сотрудничества</p> <p>Дискуссия</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дебаты</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на коммуникацию</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<p><i>К₁₃</i> Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность)</p>	<p><i>К_{13.1}</i> Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ</p> <p><i>К_{13.2}</i> Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации</p> <p><i>К_{13.3}</i> Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи</p> <p><i>К_{13.4}</i> 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.</p> <p><i>К_{13.5}</i> Использовать информацию с учетом этических и правовых норм</p> <p><i>К_{13.6}</i> Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности</p>	<p>Применение ИКТ</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

3. Предметные результаты

№	Раздел программы	Планируемые результаты	
		Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1.	Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
	История и современное развитие физической культуры	<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p><i>знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта;</i></p> <p><i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p>	<p><i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады;</i></p> <p><i>исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</i></p> <p><i>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>характеризовать современные Олимпийские игры;</i></p> <p><i>знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i></p>
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	<p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;</p> <p>применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</p> <p>излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p>	<p><i>описывать и характеризовать испытания (тесты) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени</i></p>
	Физическая культура человека	<p>Характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений;</p> <p>формирование положительных качеств личности при занятии физической культурой;</p>	<p><i>использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i></p>

	<p>роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов;</p> <p>выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	
2.	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p><i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i></p> <p><i>отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i></p>	<p><i>проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>
Оценка эффективности занятий физической культурой	<p>Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p>	<p><i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i></p>

3.	Раздел 3. Физическое совершенствование	
	3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Скандинавская ходьба	<p>Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой;</p> <p>определять соответствие роста занимающегося и длины палок;</p> <p>подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния;</p> <p>выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы;</p> <p>выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе.</p>	<i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность</i>
Оздоровительная гимнастика	<p>Выполнять комплексы упражнений на растяжку;</p> <p>дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки;</p>	<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья</i>
	3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
	3.2.1. Лёгкая атлетика	
Спринтерский бег	<p>Выполнять:</p> <p>бег с низкого и высокого старта до 60 м;</p> <p>бег с ускорением от 50 до 70 м;</p> <p>скоростной бег до 60 м;</p> <p>бег на результат 60 м;</p>	<i>уметь подавать команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</i>
Длительный бег	<p>Выполнять бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин;</p> <p>бег на результат 1000, 2000 м</p>	
Прыжки в высоту	<p>Выполнять прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной»;</p>	<i>знать основные правила проведения соревнований по прыжкам в высоту</i>
Прыжки в длину	<p>Выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»;</p>	<i>знать основные правила проведения соревнований по прыжкам в длину</i>
Метание мяча	<p>Выполнять метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность;</p>	<i>знать основные правила определения результата в метаниях спортивного снаряда</i>

	<p>метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние;</p> <p>метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики – до 18 м, девочки – 12-14 м);</p> <p>бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девочки – 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх;</p>	
Эстафетный бег	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м;	<i>знать основные правила проведения соревнований в эстафетном беге</i>
Спортивная ходьба	Выполнять специальные ходовые упражнения; проходить отрезки по 30 – 40 метров на скорость; проходить дистанцию 500 м;	<i>знать основные правила проведения соревнований по спортивной ходьбе</i>
3.2.2. Баскетбол		
Стойки, остановки и перемещения	Выполнять передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии; комбинации в беге лицом и спиной вперед, приставными шагами; остановки прыжком и на два шага; вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру; опека игрока и освобождение от опеки защитника	
Передачи мяча	Выполнять передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении; передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении; передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча	
Ведение мяча	Выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока; перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; комбинации из различных способов техники передвижений с мячом; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении	
Броски мяча в	Выполнять:	

кольцо	<p>бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения</p>	
Тактика игры	<p>Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления</p>	
Выбивание и вырывание мяча	<p>Выполнять выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения</p>	
Правила игры и жесты судей	<p>Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий;</p>	<i>осуществлять судейство по баскетболу</i>
3.2.3. Гимнастика		
Строевые упражнения	<p>Выполнять строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре – рассчитайсь!», «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением</p>	

	<p>и сведением; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; размыкание и смыкание на месте</p>	
Акробатические упражнения	<p>Выполнять прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках и стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; <u>мальчики</u>: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; <u>девочки</u>: наклоном назад мост, встать; кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов</p>	
Лазание	<p>Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по наклонному канату без помощи ног; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках</p>	
Опорный прыжок	<p>Выполнять: <u>мальчики</u>: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); <u>девочки</u>: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)</p>	
Висы и упоры	<p>Выполнять: <u>мальчики</u>: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; <u>девочки</u>: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>	

3.2.4. Лыжная подготовка

<p>Строевые упражнения, повороты на месте и в движении</p>	<p>Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; разворот на месте махом; повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки); повороты в движении «плугом», упором, переступанием и прыжком; строевые и порядковые упражнения</p>	
<p>Попеременные и одновременные ходы</p>	<p>Выполнять: скользящий шаг; попеременный двухшажный и четырехшажный ход; одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные;</p>	<p><i>проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность</i></p>
<p>Спуски со склона и подъём на склон</p>	<p>Выполнять подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом». спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; торможение боковым соскальзыванием влево и вправо; выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота; выполнять спуски раскладывая и собирая предметы</p>	
<p>Преодоление бугров и впадин</p>	<p>Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности; выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне; выполнять преодоление контруклона; подвижные игры на склоне</p>	
<p>Подвижные игры на лыжах</p>	<p>Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах</p>	
<h3>3.2.5. Волейбол</h3>		
<p>Стойки, остановки, повороты</p>	<p>Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки</p>	

Прием и передачи мяча	Выполнять передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели; приём мяча с подачи двумя руками снизу и передача в 4, 3, 2 номера; прием мяча, отраженного сеткой	
Подача	Выполнять нижнюю прямую подачу; выполнять нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки; верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м	
Прямой нападающий удар	Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания	
Блокирование	Выполнять одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке	
Тактика игры	Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии; тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0); позиционным нападением с изменением позиций; уметь выбирать место при подаче, приеме подачи; выбирать способ приема мяча от соперника, игроков зон 1, 6, 5	
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе;	<i>осуществлять судейство по волейболу</i>
3.2.6. Футбол		
Техника передвижений	Выполнять бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;	

	<p>бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной;</p> <p>остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)</p>	
Ведение мяча	<p>Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника</p>	
Удары по мячу	<p>Выполнять удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега;</p> <p>катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке);</p> <p>удар по летящему мячу носком, внутренней стороной стопы и средней частью подъёма;</p> <p>удар серединой лба на месте и в движении</p>	
Тактика игры	<p>Выполнять взаимодействие «передай и выйди»;</p> <p>комбинации со сменой мест и передачей мяча;</p> <p>взаимодействия при игре в защите и нападении;</p> <p>игра в мини-футбол и футбол</p>	
Правила игры и жесты судей	<p>Знать правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии;</p> <p>персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания;</p>	<i>осуществлять судейство по футболу</i>
3.2.7. Элементы единоборств		
Стойки и передвижения	<p>Выполнять:</p> <p>основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки;</p> <p>передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах;</p> <p>передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны)</p>	
Самостраховка	<p>Выполнять:</p> <p>приёмы страховки и при борьбе лёжа и стоя;</p>	

	самостраховку падением назад из полного приседа; самостраховку падением на бок из полного приседа; самостраховку падением на бок кувырком вперёд	
Захваты и освобождение от захватов	Выполнять захват за одежду; захват за запястье одной или двумя руками; захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением; освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду; единоборства в парах; <i>элементы национальных видов единоборств Челябинской области;</i>	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов единоборств</i>
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность		
Круговая тренировка	Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие двигательных способностей и основных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты)	
Полоса препятствий	Преодолевать полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице;	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</i>
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа на полу (количество раз, девочки); – бег 1000 м;	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>

Предметные результаты с учетом изменения ФООП

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

2. 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).

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. 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

Легкая атлетика: спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание малого мяча, спортивная ходьба, длительный бег.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения в висах и упорах.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Элементы единоборств: стойки. Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.

Упражнения общеразвивающей направленности: упражнения без предметов и с предметами. Разновидности прыжков на скакалке.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

В тематическое планирование проведена интеграция с учетом НРЭО

№	Класс	Наименование раздела, темы с учётом НРЭО	Количество часов	Текущий контроль
1.	5 класс	Физическая культура как область знаний	4	
		История и современное развитие физической культуры	1	Контрольная работа
		История и современное развитие физической культуры НРЭО: <i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>	1	
		Термины и понятия физической культуры.	1	
		Физическая культура человека	1	

2.		Способы физической культуры	1	
		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой НРЭО: <i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</i> <i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>	В процессе урока	
		Оценка эффективности занятий физической культурой	1	
3.		Физическое совершенствование	63	
3.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
		Оздоровительная гимнастика	2	
		Скандинавская ходьба	2	
3.2		Спортивно-оздоровительная деятельность	55	
		Лёгкая атлетика	11	
		Спринтерский бег	2	Бег на результат 30 м, 60 м
		Прыжки в высоту	2	
		Прыжки в длину	2	
		Эстафетный бег	1	
		Метание мяча	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
		Длительный бег	2	Бег на результат 1000 м
		Баскетбол	10	Практическая работа «Баскетбол»
		Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
		Передачи мяча	2	Выполнение серии передач
		Ведение мяча	3	Челночный бег с ведением мяча
		Броски мяча в кольцо	2	Броски мяча с места и в движении
		Тактика игры	1	

	Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
	Гимнастика с основами акробатики	10	
	Строевые упражнения	2	
	Акробатические упражнения	4	Практическая работа «Акробатическая комбинация»
	Висы и упоры. Лазание.	2	
	Опорный прыжок	2	
	Лыжная подготовка	10	
	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	
	Скользкий шаг	2	
	Попеременные и одновременные ходы	3	Прохождение дистанции 1000 м
	Спуски со склона и подъём на склон НРЭО: <i>Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i>	2	
	Преодоление бугров и впадин НРЭО: <i>Подвижная игра: «Трудная дорога»</i>	1	
	Подвижные игры на лыжах НРЭО: <i>Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с гандикапом», «Снайперы», «Лыжники, на места!»</i>	1	
	Волейбол	10	Практическая работа «Волейбол»
	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	1	
	Приём и передачи мяча.	4	
	Прямой нападающий удар.	1	
	Подача мяча.	2	
	Тактика игры.	1	
	Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
	Футбол	4	

		Техника передвижений.	1	
		Ведение мяча.	1	
		Удары по мячу	1	
		Тактика игры	1	
		Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
		Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе урока	
		Упражнения без предметов		
		Упражнения с предметами		
3.3		Прикладно-ориентированная деятельность	4	
		Тестирование уровня развития физических качеств	2	Выполнение тестовых нормативов
		Круговая тренировка	1	
		Полоса препятствий	1	
1.	6 класс	Физическая культура как область знаний	4	
		История и современное развитие физической культуры	1	Контрольная работа
		История и современное развитие физической культуры НРЭО: <i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>	1	
		Термины и понятия физической культуры.	1	
		Физическая культура человека.	1	
2.		Способы физкультурной деятельности	1	
		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой НРЭО: <i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>	В процессе урока	
		Оценка эффективности занятий физической культурой	1	

3.		Физическое совершенствование	63	
3.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
		Оздоровительная гимнастика	2	
		Скандинавская ходьба	2	
3.2		Спортивно-оздоровительная деятельность	55	
		Лёгкая атлетика	11	
		Спринтерский бег	2	Бег на результат 30 м, 60 м
		Прыжки в высоту	2	
		Прыжки в длину	2	
		Эстафетный бег	1	
		Метание мяча	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
		Длительный бег	2	Бег на результат 1000 м
		Баскетбол	10	Практическая работа «Баскетбол»
		Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
		Передачи мяча	2	Выполнение серии передач
		Ведение мяча	3	Челночный бег с ведением мяча
		Броски мяча в кольцо	2	Броски мяча с места и в движении.
		Тактика игры	1	
		Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
		Гимнастика с основами акробатики	10	
		Строевые упражнения	2	
		Акробатические упражнения	4	Практическая работа «Акробатическая комбинация»

	Висы и упоры. Лазание.	2	
	Опорный прыжок	2	
	Лыжная подготовка	10	
	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	
	Скользкий шаг	2	
	Попеременные и одновременные ходы	3	Прохождение дистанции 1000 м
	Спуски со склона и подъём на склон НРЭО: Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Спуски со склона змейкой.	2	
	Преодоление бугров и впадин НРЭО: Подвижная игра: «Трудная дорога»	1	
	Подвижные игры на лыжах НРЭО: Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с палками и без палок», «Два дома», «Кто за 10 шагов проскользит дальше?»	1	
	Волейбол	10	Практическая работа «Волейбол»
	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	1	
	Приём и передачи мяча.	4	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
	Подача мяча.	2	
	Прямой нападающий удар.	1	
	Тактика игры.	В процессе урока	
	Правила игры и жесты судей	1	
	Футбол	4	
	Техника передвижений	1	
	Ведение мяча	1	
	Удары по мячу	1	
	Тактика игры	1	

		Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
		Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе урока	
		Упражнения без предметов		
		Упражнения с предметами		
3.3		Прикладно-ориентированная деятельность	4	
		Тестирование уровня развития физических качеств	2	Выполнение тестовых нормативов
		Круговая тренировка	1	
		Полоса препятствий	1	
1.	7 класс	Физическая культура как область знаний	4	
		История и современное развитие физической культуры	1	Контрольная работа
		История и современное развитие физической культуры НРЭО: <i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по зимним и летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>	1	
		Термины и понятия физической культуры	1	
		Физическая культура человека	1	
2.		Способы физкультурной деятельности	1	
		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. НРЭО: <i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>	В процессе урока	
		Оценка эффективности занятий физической культурой	1	
3.		Физическое совершенствование	63	
3.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
		Оздоровительная гимнастика	2	

	Скандинавская ходьба	2	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	55	
	Лёгкая атлетика	11	
	Спринтерский бег	2	Бег на результат 30 м, 60 м
	Прыжки в высоту	2	
	Прыжки в длину	2	
	Эстафетный бег	1	
	Метание мяча	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
	Спортивная ходьба	2	
	Длительный бег	10	Бег на результат 1000 м, 1500 м
	Баскетбол	2	Практическая работа «Баскетбол»
	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
	Перехваты, выбивание и вырывание мяча	3	
	Передачи мяча	2	Выполнение серии передач
	Ведение мяча	1	Челночный бег с ведением мяча
	Броски мяча в кольцо	В процессе урока	Броски мяча с места и в движении
	Тактика игры	10	
	Правила игры и жесты судей	2	
	Гимнастика с основами акробатики	4	
	Строевые упражнения	2	
	Акробатические упражнения	2	Практическая работа «Акробатическая комбинация»
	Висы и упоры. Лазание	10	

	Опорный прыжок	1	
	Лыжная подготовка	2	
	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	3	
	Скользкий шаг	2	
	Попеременные и одновременные ходы	1	Прохождение дистанции 1000 м
	Спуски со склона и подъём на склон НРЭО: <i>Спуски со склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.</i>	1	
	Преодоление бугров и впадин НРЭО: <i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Поезд»</i>	10	
	Подвижные игры на лыжах НРЭО: <i>Национальные подвижные игры: «Поход», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Лыжная сороконожка» Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся</i>	1	
	Волейбол	4	Практическая работа «Волейбол»
	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	1	
	Приём и передачи мяча	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола	1	
	Подача мяча.	В процессе урока	
	Прямой нападающий удар	1	
	Тактика игры	4	
	Правила игры и жесты судей	1	
	Футбол	1	
	Техника передвижений	1	
	Ведение мяча	1	
	Удары по мячу	В процессе урока	
	Тактика игры	В процессе урока	

		Правила игры и жесты судей		
		Упражнения общеразвивающей направленности		
		Упражнения без предметов	4	
		Упражнения с предметами	2	
3.3		Прикладно-ориентированная деятельность	1	
		Тестирование уровня развития физических качеств	1	Выполнение тестовых нормативов
		Круговая тренировка	2	
		Полоса препятствий	1	
1.	8 класс	Физическая культура как область знаний	4	
		История и современное развитие физической культуры	1	Контрольная работа
		История и современное развитие физической культуры НРЭО: <i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>	1	
		Термины и понятия физической культуры.	1	
		Физическая культура человека.	1	
2.		Способы физкультурной деятельности	2	
		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой НРЭО: <i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>	В процессе урока	
		Оценка эффективности занятий физической культурой	2	
3.		Физическое совершенствование	62	
3.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
		Оздоровительная гимнастика	2	
		Скандинавская ходьба	2	

3.2		Спортивно-оздоровительная деятельность	53	
		Лёгкая атлетика	10	
		Спринтерский бег	2	Бег на результат 30 м, 60 м
		Прыжки в высоту	1	
		Прыжки в длину	1	
		Эстафетный бег	1	
		Метание мяча	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
		Спортивная ходьба	1	
		Длительный бег	2	Бег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м
		Баскетбол	9	Практическая работа «Баскетбол»
		Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	1	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
		Перехваты, выбивание и вырывание мяча	1	
		Передачи мяча	2	Выполнение серии передач
		Ведение мяча	2	Челночный бег с ведением мяча
		Броски мяча в кольцо	2	Броски мяча с места и в движении.
		Тактика игры	1	
		Правила игры и жесты судей		В процессе урока
		Гимнастика с основами акробатики	9	
		Строевые упражнения	1	
		Акробатические упражнения	4	Практическая работа «Акробатическая комбинация»
		Висы и упоры. Лазание.	2	
		Опорный прыжок	2	

		Лыжная подготовка	9	
		Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	
		Коньковый ход	2	Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем
		Попеременные и одновременные ходы	3	
		Спуски со склона и подъём на склон НРЭО: <i>Спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.</i>	1	
		Преодоление бугров и впадин НРЭО: <i>Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы»</i>	1	
		Подвижные игры на лыжах НРЭО: <i>Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся</i>	1	
		Волейбол	9	Практическая работа «Волейбол»
		Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	1	
		Приём и передачи мяча	2	
		Подвижные игры с элементами волейбола	1	
		Подача мяча	2	
		Прямой нападающий удар	2	
		Тактика игры	1	
		Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
		Футбол	4	
		Техника передвижений	1	
		Ведение мяча	1	
		Удары по мячу	1	
		Тактика игры	1	

		Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
		Элементы единоборств	3	
		Стойки. Передвижения в стойке	1	
		Страховка и само страховка	1	
		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры НРЭО: <i>Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.</i>	1	
		Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе урока	
		Упражнения без предметов		
		Упражнения с предметами		
3.3		Прикладно-ориентированная деятельность	5	
		Тестирование уровня развития физических качеств	2	Выполнение тестовых нормативов
		Круговая тренировка	2	
		Полоса препятствий	1	
1.	9 класс	Физическая культура как область знаний	4	
		История и современное развитие физической культуры	1	Контрольная работа
		История и современное развитие физической культуры НРЭО: <i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>	1	
		Термины и понятия физической культуры	1	
		Физическая культура человека	1	
2.		Способы физкультурной деятельности	2	
		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой НРЭО: <i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</i>	В процессе урока	

		<i>Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>		
		Оценка эффективности занятий физической культурой	2	
3.		Физическое совершенствование	62	
3.1		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
		Оздоровительная гимнастика	2	
		Скандинавская ходьба	2	
3.2		Спортивно-оздоровительная деятельность	53	
		Лёгкая атлетика	10	
		Спринтерский бег	2	Бег на результат 60 м
		Прыжки в высоту	1	
		Прыжки в длину	1	
		Эстафетный бег	1	
		Метание мяча	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
		Спортивная ходьба	1	
		Длительный бег	2	Бег на результат 1000 м, 2000 м
		Баскетбол	9	Практическая работа «Баскетбол»
		Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	1	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
		Перехваты, выбивание и вырывание мяча	1	
		Передачи мяча	2	Выполнение серии передач
		Ведение мяча	2	Челночный бег с ведением мяча
		Броски мяча в кольцо	2	Броски мяча с места и в движении.
		Тактика игры	1	

	Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
	Гимнастика с основами акробатики	9	
	Строевые упражнения	1	
	Акробатические упражнения	4	Практическая работа «Акробатическая комбинация»
	Висы и упоры. Лазание.	2	
	Опорный прыжок	2	
	Лыжная подготовка	9	
	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	
	Коньковый ход	2	Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем
	Попеременные и одновременные ходы	3	
	Спуски со склона и подъём на склон НРЭО: Торможение боковым соскальзыванием влево и вправо. Спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота. Спуски со склона раскладывая и собирая предметы.	1	
	Преодоление бугров и впадин НРЭО: Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»	1	
	Подвижные игры на лыжах НРЭО: Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся	1	
	Волейбол	10	Практическая работа «Волейбол»
	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	1	
	Приём и передачи мяча	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола	1	
	Подача мяча	2	

		Прямой нападающий удар	2	
		Блокирование	1	
		Тактика игры	1	
		Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
		Футбол	3	
		Техника передвижений	В процессе урока	
		Ведение мяча	1	
		Удары по мячу	1	
		Тактика игры	1	
		Правила игры и жесты судей	В процессе урока	
		Элементы единоборств	3	
		Стойки. Передвижения в стойке.	1	
		Страховка и само страховка.	1	
		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры <i>НРЭО: Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.</i>	1	
		Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе урока	
		Упражнения без предметов		
		Упражнения с предметами		
3.3		Прикладно-ориентированная деятельность	5	
		Тестирование уровня развития физических качеств	2	Выполнение тестовых нормативов
		Круговая тренировка	2	
		Полоса препятствий	1	

Оценочные материалы

Контрольная работа по физической культуре для 5 класса

1 четверть

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 4 группы:

1 группа (1 – 12, 15 - 17 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (13 - 14 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 - 19 вопросы) - Задания в которых необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую представленную позицию.

4 группа (20 вопрос) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 30 минут!

Желаем удачи!

1. Где зародились Олимпийские игры?

- а) в Спарте
- б) в Древней Руси
- в) в Древней Греции
- г) в Египте

2. Кто из свободнорождённых греков не мог принимать участие в Олимпийских играх?

- а) правители
- б) женщины
- в) купцы
- г) военные

3. По какому виду спорта, в городе Челябинске, проводятся соревнования на ледовой арене «Трактор»?

- а) хоккей
- б) конькобежный спорт
- в) биатлон
- г) лапта

4. В каком виде спорта, прославленная спортсменка Челябинской области Лидия Скобликова, завоевала 6 золотых Олимпийских медалей?

- а) биатлон
- б) лыжные гонки
- в) конькобежный спорт
- г) шорт-трек

5. Привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении называется...

- а) походка
в) сноровка
- б) осанка
г) ловкость

6. Виды двигательной активности, благотворно влияющие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

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

7. К какой системе человеческого организма относятся желудок и кишечник человека?

- а) дыхательная
в) выделительная
- б) пищеварительная
г) опорно-двигательная

8. Под термином «режим дня» понимается...

- а) правильное планирование выполнения уроков в течение дня
б) правильное планирование отдыха в течение дня
в) правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека в течение суток
г) правильная организация рационального режима питания

9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?

- а) метание мяча весом 150 г
в) плавание 50 м
- б) прыжок в длину с места
г) бег 60 м

10. Самостоятельные занятия по укреплению здоровья и развитию физических качеств следует начинать с...

- а) сложных упражнений для достижения хорошего эффекта
б) хорошо знакомых упражнений не представляющих большой трудности
в) упражнений на развитие силовых способностей
г) упражнений на гибкость

11. По каким субъективным признакам самоконтроля можно судить о том, что нагрузка велика и её следует снизить или временно воздержаться от тренировочных занятий?

- а) хорошее самочувствие, хороший сон
б) приподнятое настроение, бодрое самочувствие
в) снижение аппетита и болевые ощущения в мышцах
г) хороший аппетит, желание заниматься

12. По каким внешним признакам можно судить о том, что нагрузка велика и привела к значительному утомлению?

- а) учащённое ровное дыхание
в) умеренное потоотделение
- б) соблюдается техника движений
г) резкое покраснение, побледнение

13. Какие показатели необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля?

(отметьте все позиции)

- а) время, проведённое в школе
в) пульс в покое
- б) длина тела
г) количество домашних заданий

14. Какие испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени выполняются по выбору?

(отметьте все позиции)

- а) челночный бег 3 x 10 м
в) бег на 1500 м
- б) прыжок в длину с разбега
г) бег 60 м

15. Сколько игроков находится на площадке в составе одной команды во время игры в баскетбол?

- а) 4 игрока
б) 5 игроков
в) 6 игроков
г) 7 игроков

16. До сколько очков ведётся игра в волейбол в 1, 2, 3, 4 партиях?

- а) до 11 очков
б) до 15 очков
в) до 21 очка
г) до 25 очков

17. Продолжительность игры в футбол составляет...

- а) 2 тайма по 45 минут
в) 2 тайма по 20 минут
- б) 3 тайма по 30 минут
г) 2 тайма по 30 минут

18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.

Упражнения		Физические качества	
1	бег 1500 м	1	ловкость, координация
2	броски мяча в кольцо	2	быстрота
3	бег 60 м	3	выносливость

19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, завоевавших медали Олимпийских зимних игр и видом спорта в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Светлана Ишмуратова	1	Хоккей
2	Валерий Харламов	2	Фигурное катание
3	Евгения Медведева	3	Биатлон

20. В бланке ответов запишите, в каком городе и в каком году в нашей стране проходили Олимпийские зимние игры.

*Контрольная работа
по физической культуре для 5 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.

Упражнения		Физические качества
1	бег 1500 м	
2	броски мяча в кольцо	
3	бег 60 м	

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
1	Светлана Ишмуратова	
2	Валерий Харламов	
3	Евгения Медведева	

20. Город _____, год проведения _____.

Контрольная работа по физической культуре для 5 класса 4 четверть

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 4 группы:

1 группа (1 – 12, 15 - 17 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

*При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!*

*2 группа (13 - 14 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.*

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 - 19 вопросы) - Задания в которых необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывают в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (20 вопрос) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывают в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 30 минут!

Желаем удачи!

1. В каком году впервые были проведены древние Олимпийские Игры?

а) в 776 г. до н.э.

б) в 1896 г.

в) в 775 г. до н.э.

г) в 1124 г.

2. Кто имел право принимать участие в древних Олимпийских Играх?

а) все желающие

б) свободнорожденные греки мужчины

в) греки мужчины и женщины

г) только мужчины

3. По какому виду спорта, в городе Челябинске, проводятся соревнования на ледовой арене «Уральская молния»?

а) хоккей

б) конькобежный спорт

в) биатлон г) городки

4. В каком виде спорта, прославленная спортсменка Челябинской области Светлана Ишмуратова, завоевала 2 золотые Олимпийские медали?

а) биатлон б) лыжные гонки
в) конькобежный спорт г) шорт-трек

5. Главной причиной нарушения осанки является...

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

6. Процесс приспособления организма к воздействиям внешней среды называется...

а) тренировка б) закаливание
в) моржевание г) зарядка

7. К какой системе человеческого организма относятся скелет и мышцы человека?

а) дыхательная б) пищеварительная
в) выделительная г) опорно-двигательная

8. Как называется правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека в течение суток?

а) режим дня б) расписание уроков
в) закаливание г) личная гигиена

9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?

а) Метание мяча весом 150 г б) прыжок в длину с разбега
в) плавание 25 м г) бег 1500 м

10. Самостоятельные занятия по укреплению здоровья и развитию физических качеств следует заканчивать...

а) общеразвивающими гимнастическими упражнениями
б) ходьбой и упражнениями на расслабление в сочетании с глубоким дыханием
в) упражнениями на мелкие группы мышц рук и плечевого пояса
г) упражнениями на более крупные мышцы туловища

11. По каким субъективным признакам самоконтроля можно судить о том, что нагрузка велика и её следует снизить или временно воздержаться от тренировочных занятий?

а) хорошее самочувствие и аппетит
б) желание заниматься, бодрое самочувствие
в) хороший, крепкий сон
г) трудное засыпание, беспокойный сон

12. По каким внешним признакам можно судить о том, что нагрузка велика и привела к значительному утомлению?

а) умеренная потливость на лице б) нарушение координации движений
в) учащённое ровное дыхание г) небольшое покраснение кожи лица

13. Какие показатели необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля? (отметьте все позиции)

а) масса тела б) расписание уроков
в) результаты тестов (нормативов) г) количество уроков

14. Какие испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени выполняются по выбору? (отметьте все позиции)

а) бег на лыжах 2 км б) метание мяча весом 150 г
в) бег на 2000 м г) бег 30 м

15. Продолжительность игры в баскетбол составляет...

а) 4 периода по 8 минут б) 3 периода по 10 минут
в) 2 периода по 20 минут г) 4 периода по 10 минут

16. Сколько игроков находится на площадке в составе одной команды во время игры в волейбол?

а) 4 игрока б) 5 игроков в) 6 игроков г) 7 игроков

17. Сколько игроков находится на поле в составе одной команды во время игры в футбол?

а) 12 игроков б) 11 игроков в) 10 игроков г) 9 игроков

18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.

Упражнения		Физические качества	
1	наклоны из положения стоя и сидя	1	сила
2	отжимания в упоре лёжа	2	быстрота
3	бег 30 м	3	гибкость

19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, ставших чемпионами Олимпийских зимних игр и видом спорта в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Алина Загитова	1	Хоккей
2	Владислав Третьяк	2	Конькобежный спорт
3	Лидия Скобликова	3	Фигурное катание

20. В бланке ответов запишите в каком городе и в каком году в нашей стране проходили Олимпийские зимние игры.

*Контрольная работа
по физической культуре для 5 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.

Упражнения		Физические качества
1	наклоны из положения стоя и сидя	
2	отжимания в упоре лёжа	
3	бег 30 м	

- а) Чемпионат Мира по лёгкой атлетике б) Чемпионат Мира по футболу
 в) Чемпионат Мира по гандболу г) Чемпионат Мира по хоккею

5. Что из перечисленного не является основным средством закаливания?

- а) солнце б) вода в) снег г) воздух

6. Какие упражнения следует применять для развития силовых способностей?

- а) плавание, бег б) отжимания от пола, подтягивания на перекладине
 в) гимнастические упражнения г) маховые и прыжковые упражнения

7. Опорно-двигательную систему человека составляют...

- а) почки и печень б) бронхи и лёгкие
 в) скелет и мышцы г) сердце и кровеносные сосуды

8. Что необходимо сделать, если вы во время тренировки получили ушиб?

- а) растереть ушибленное место б) наложить тепло на ушибленное место
 в) наложить холод на ушибленное место г) наложить шину на ушибленное место

9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?

- а) метание мяча весом 150 г б) прыжок в длину с места
 в) плавание 50 м г) бег 60 м

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

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
 б) обеспечивает ритмичность работы организма
 в) позволяет правильно планировать дела в течение дня
 г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

11. Какие показатели относятся к субъективным признакам самоконтроля?

- а) частота сердечных сокращений (ЧСС) б) жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)
 в) настроение, аппетит, самочувствие г) вес, рост

12. В какой раздел дневника самоконтроля записываются показатели роста и веса?

- а) физическое развитие б) физическая подготовленность в) самочувствие
 г) функциональные пробы

13. К основным составляющим здорового образа жизни относится... (отметьте все позиции)

- а) отказ от вредных привычек б) режим дня
 в) пульс в покое г) рациональное питание

14. К физическим качествам человека относятся... (отметьте все позиции)

- а) настойчивость б) самодисциплина в) гибкость г) сила

15. О чём сигнализирует в баскетболе жест судьи «вращение согнутыми руками, (пальцы рук сжаты в кулак) перед собой»?

- а) пробежка б) фол в) пронос мяча г) спорный мяч

16. О чём сигнализирует в волейболе жест судьи «поднятые вертикально предплечья, с открытыми ладонями, обращёнными к корпусу»?

- а) мяч «в площадке» б) касание мяча в) мяч «за» г) замена

17. Какой из представленных видов спорта относится к игровым?

- а) бокс б) волейбол в) биатлон г) фигурное катание

18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.

Упражнения		Физические качества	
1	бег 60 м	1	сила
2	броски мяча в кольцо	2	выносливость
3	маховые движения, наклоны	3	гибкость
4	бег 2000 м	4	быстрота
5	подтягивания на перекладине	5	ловкость, координация

19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, завоевавших медали на Играх олимпиады и видом спорта в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Александр Карелин	1	Волейбол
2	Анастасия Барышникова	2	Баскетбол
3	Александр Белов	3	Дзюдо
4	Вадим Хамутцких	4	Греко – римская борьба
5	Юрий Стёпкин	5	Тхэквондо

20. В бланке ответов запишите слова олимпийского девиза.

21. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены) называется...

*Контрольная работа
по физической культуре для 6 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.

Упражнения		Физические качества
1	бег 60 м	
2	броски мяча в кольцо	
3	маховые движения, наклоны	
4	бег 2000 м	
5	подтягивания на перекладине	

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Александр Карелин	
2	Анастасия Барышникова	

5. Основными средствами закаливания являются...

- а) катание на коньках и лыжах б) солнце, воздух, вода
в) участие на соревнованиях г) физический труд и физические упражнения

6. Какие упражнения следует применять для развития выносливости?

- а) плавание, длительный бег б) подтягивания на перекладине
в) акробатические упражнения г) маховые и прыжковые упражнения

7. Кровеносную систему человека составляют...

- а) железы внутренней секреции б) бронхи и лёгкие
в) скелет и мышцы г) сердце, артерии, вены, капилляры

8. На какое место конечности накладывається жгут при венозном кровотечении?

- а) ниже места кровотечения б) выше места кровотечения
в) на место кровотечения г) жгут не накладывається

9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?

- а) прыжок в длину с места б) бег 30 м
в) челночный бег 3 x 10 м г) Метание мяча весом 150 г

10. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

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

11. Какие показатели относятся к объективным признакам самоконтроля?

- а) частота сердечных сокращений (ЧСС) б) настроение, аппетит
в) бодрое самочувствие, желание заниматься г) сон, самочувствие

12. В какой раздел дневника самоконтроля записываются такие показатели, как сон и аппетит?

- а) физическое развитие б) физическая подготовленность
в) самочувствие г) функциональные пробы

13. К основным составляющим здорового образа жизни относится... (отметьте все позиции)

- а) масса тела б) гигиена
в) регулярные физические нагрузки г) рациональное питание

14. К физическим качествам человека относятся... (отметьте все позиции)

- а) быстрота б) трудолюбие в) смелость г) выносливость

15. О чём сигнализирует в баскетболе жест судьи «поднятые вверх большие пальцы рук»?»

- а) пронос мяча б) замена в) спорный мяч г) игра ногой

16. О чём сигнализирует в волейболе жест судьи «указание рукой и пальцами в направлении пола»?

- а) мяч «в площадке» б) касание мяча в) мяч «за» г) замена

17. Какой из представленных видов спорта относится к игровым?

- а) лёгкая атлетика б) стрельба в) хоккей г) лыжные гонки

18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.

Упражнения		Физические качества	
1	наклоны из положения стоя и сидя	1	сила
2	метание мяча в цель	2	выносливость
3	бег 30 м	3	гибкость
4	отжимания в упоре лёжа	4	быстрота
5	бег 1500 м	5	ловкость, координация

19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, завоевавших медали на Играх олимпиады и видом спорта в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Сергей Белов	1	Волейбол
2	Елена Елесина	2	Баскетбол
3	Екатерина Гамова	3	Лёгкая атлетика
4	Алия Мустафина	4	Бокс
5	Анастасия Белякова	5	Спортивная гимнастика

20. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?

21. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову называется...

*Контрольная работа
по физической культуре для 6 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.

Упражнения	Физические качества
наклоны из положения стоя и сидя	
метание мяча в цель	
бег 30 м	
отжимания в упоре лёжа	
бег 1500 м	

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
1	Сергей Белов	
2	Елена Елесина	
3	Екатерина Гамова	
4	Алия Мустафина	
5	Анастасия Белякова	

20. _____

21. _____

**Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса
1 четверть**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 10, 14 - 17 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (11 - 13 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (19 - 20 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (21 – 25 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 35 минут!

Желаем удачи!

1. Почему древние Олимпийские игры называли "праздником мира"?

- а) Олимпийские игры имели широкую известность по всему миру
- б) на Игры Олимпиады приезжали делегации со всего мира
- в) в период проведения Олимпийских игр прекращались все войны
- г) в Играх Олимпиады принимали участие атлеты со всего мир

2. Что символизируют пять олимпийских колец?

- а) союз пяти континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
 б) пять основных законов Олимпийской хартии
 в) пять первых видов состязаний проводимых на Играх в Древней Греции
 г) прекращение войн после проведения Игр на пять лет
- 3. Кто из российских спортсменов завоевал первую золотую олимпийскую медаль на Олимпийских Играх?**
 а) Евгений Замотин б) Николай Орлов
 в) Григорий Дёмин г) Николай Панин-Коломенкин
- 4. Физическая культура - это:**
 а) система физического воспитания в школе
 б) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний
 в) область специальной деятельности
 г) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование человека
- 5. Поведение, направленное на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека, называется...**
 а) закаливание б) культура здоровья в) здоровьесбережение г) гигиена
- 6. В каком виде спорта выступала прославленная спортсменка Челябинской области, Екатерина Гамова?**
 а) конькобежный спорт б) тхэквондо в) стрельба г) волейбол
- 7. В дыхательной системе человека большую роль играют лёгкие, которые осуществляют...**
 а) обмен газов между вдыхаемым воздухом и кровью б) снабжение органов кровью
 в) перекачивание воздуха по органам человека г) очищение крови
- 8. Русской народной игрой принято считать...**
 а) покер б) лапта в) хоккей г) теннис
- 9. Какой вид деятельности следует применять для преимущественного развития ловкости и координации движений?**
 а) бег, катание на лыжах б) игра в спортивные и подвижные игры
 в) плавание, катание на велосипеде г) игра в шахматы и шашки
- 10. Какими способами можно измерять пульс (ЧСС) во время проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями?**
 а) тремя пальцами на запястье, ладонью на груди б) зажать пальцами нос
 в) кончиками пальцев на мочках ушей г) закрыть глаза
- 11. Какие показатели относятся к антропометрическим данным? (отметьте все позиции)**
 а) температура тела б) окружность бедра в) длина тела г) окружность талии
- 12. Воздействие каких факторов ведёт к снижению зрения? (отметьте все позиции)**
 а) чтение учебников и книг в положении лёжа б) выполнение физкультминуток
 в) длительное сидение за компьютером г) выполнение утренней зарядки
- 13. Какие дистанции относятся к спринтерским? (отметьте все позиции)**
 а) 2000 м б) 60 м в) 800 м г) 30 м
- 14. В каких единицах оценивается выступление в гимнастике?**
 а) килограммы б) очки в) баллы г) секунды
- 15. Что означает жест судьи в баскетболе «поднятая вверх рука, сжатая в кулак».**
 а) фол б) игра ногой в) замена г) пробежка
- 16. Что означает жест судьи в волейболе «скрещенные предплечья перед грудью с открытыми ладонями».**
 а) конец партии б) ошибка при блокировании в) замена г) мяч в «площадке»
- 17. Спортивная командная игра, в которой игроки стараются забросить руками мяч в ворота противника.**
 а) баскетбол б) гандбол в) волейбол г) футбол
- 18. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.**

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Ольга Фаткулина	1	Бокс
2	Алексей Немов	2	Конькобежный спорт
3	Сергей Макаров	3	Лёгкая атлетика

4	Леонид Мосеев	4	Гимнастика
5	Евгений Ковалёв	5	Хоккей

19. Согласно утверждённым итогам финального голосования 26 февраля 2011 года, для проведения Олимпийских зимних игр в Сочи – 2014 года, было выбрано три талисмана. Запишите эти талисманы в бланке ответов.

20. Запишите в бланк ответов основные составляющие здорового образа жизни.

21. В бланке ответов запишите, как расшифровывается аббревиатура «ГТО»?

22. Спортивная командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника.

Запишите название игры в бланк ответов.

23. Какое физическое качество развивается при выполнении отжиманий в упоре лёжа на полу и подтягиваний на перекладине (высокой или низкой)?

24. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу называется...

25. В бланке ответов запишите название одного (любого) обязательного вида испытаний (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» III степени.

*Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
Ольга Фаткулина	
Алексей Немов	
Сергей Макаров	
Леонид Мосеев	
Евгений Ковалёв	

19. _____

20. _____

21. _____
22. _____
23. _____ 24. _____
25. _____

**Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса
4 четверть**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 10, 14 - 17 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (11 - 13 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (19 - 20 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (21 – 25 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 35 минут!

Желаем удачи!

1. Что означает термин олимпиада?

- а) собрание атлетов из разных стран в одном месте для проведения соревнований
- б) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- в) первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми
- г) соревнования по олимпийским видам спорта

2. В какой последовательности чередуются цвета олимпийских колец?

- а) чёрный, синий, зелёный, красный, жёлтый
- б) жёлтый, красный, синий, зелёный, чёрный
- в) зелёный, красный, жёлтый, чёрный, синий
- г) синий, чёрный, красный, жёлтый, зелёный

3. В каком году российские спортсмены впервые приняли участие в Играх Олимпиады?

- а) 1900 г. Париж
- б) 1904 г. Сент-Луис
- в) 1908 г. Лондон
- г) 1912 г. Стокгольм

4. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
- б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.
- в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
- г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

5. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется...

- а) закаливание
- б) культура здоровья
- в) здоровьесбережение
- г) гигиена

6. В каком виде спорта выступал прославленный спортсмен Челябинской области, Вадим Хамутцких?

- а) хоккей
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) бокс

7. В выделительной системе человека большую роль играют почки, которые осуществляют...

- а) удаление лишней жидкости
- б) снабжение органов водой
- в) регуляцию функций всех клеток
- г) очищение крови

8. Русской народной игрой принято считать...

- а) футбол
- б) кёрлинг
- в) городки
- г) шахматы

9. Какие упражнения следует применять для преимущественного развития силовых способностей?

- а) незнакомые упражнения связанные с координационной трудностью
- б) упражнения вызывающие максимальное мышечное напряжение
- в) упражнения махового и рывкового характера
- г) упражнения с большой амплитудой движения

10. Какими способами можно измерять пульс (ЧСС) во время проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) зажать пальцами нос
- б) большим пальцем прижать любую мышцу
- в) кончиками пальцев на мочках ушей
- г) большим и указательным пальцами на шее

11. Какие показатели относятся к антропометрическим данным? (отметьте все позиции)

- а) масса тела
- б) окружность голени
- в) окружность плеч
- г) число отжиманий

12. Воздействие каких факторов ведёт к снижению зрения? (отметьте все позиции)

- а) чтение книг при тусклом свете
- б) длительное сидение перед телевизором
- в) участие в соревнованиях
- г) соблюдение гигиенических правил

13. Какие дистанции относятся к спринтерским? (отметьте все позиции)

- а) 30 м
- б) 60 м
- в) 800 м
- г) 1000 м

14. В каком виде спорта выступление спортсмена оценивается в баллах?

- а) плавание
- б) баскетбол
- в) стрельба
- г) гимнастика

15. Что означает жест судьи в баскетболе «скрещенные руки перед грудью».

- а) спорный мяч
- б) пронос мяча
- в) замена
- г) толчок

16. Что означает жест судьи в волейболе «круговое движение предплечьями вокруг друг друга».

- а) конец партии
- б) касание сетки
- в) замена
- г) мяч «за»

17. Спортивная командная игра, в которой игроки стараются забросить руками мяч в ворота противника, называется...

- а) ручной мяч
- б) парящий мяч
- в) лёгкий мяч
- г) летящий мяч

18. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Лариса Латынина	1	Биатлон
2	Вячеслав Быков	2	Конькобежный спорт
3	Харис Юсупов	3	Борьба
4	Светлана Бажанова	4	Гимнастика
5	Антон Шипулин	5	Хоккей

19. Согласно утверждённым итогам финального голосования 26 февраля 2011 года, для проведения Олимпийских зимних игр в Сочи – 2014 года, было выбрано три талисмана. Запишите эти талисманы в бланке ответов.

20. Запишите в бланк ответов основные составляющие здорового образа жизни.
21. В бланке ответов запишите, какими значками (соответствующие уровню трудности) награждаются люди сдавшие нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО».
22. Спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. Запишите название игры в бланк ответов.
23. Какое физическое качество развивается при выполнении длительного бега, плавания, езды на велосипеде?
24. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется...
25. В бланке ответов запишите название одного (любого) вида испытаний (теста) по выбору, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» III степени.

*Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Лариса Латынина	
2	Вячеслав Быков	
3	Харис Юсупов	
4	Светлана Бажанова	
5	Антон Шипулин	

19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____ 24. _____
25. _____

**Контрольная работа
по физической культуре для 8 класса
1 четверть**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 13, 16 - 20 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (14 - 15 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (21 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (22 - 23 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (24 – 27 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 35 минут!

Желаем удачи!

1. Как назывался спортивный комплекс, который после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания в СССР начиная с 11 марта 1931 года?

- а) БГТО б) ВФСК в) ГТО г) СФСК

2. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских играх, после второй мировой войны, состоялось в ...

- а) 1948 г. Лондон (Великобритания) б) 1952 г. Хельсинки (Финляндия)
в) 1956 г. Мельбурн (Австралия) г) 1960 г. Рим (Италия)

3. С какой периодичностью проводятся чемпионаты мира (ЧМ) по футболу?

- а) раз в год б) раз в два года в) раз в три года г) раз в четыре года

4. Высокая температура и высокая влажность воздуха, чрезмерная физическая нагрузка, недостаток воды для питья могут привести к ...

- а) тепловому удару б) солнечному удару в) переохлаждению г) ушибу

5. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики должна составлять ...

- а) 3 – 5 мин. б) 8 – 12 мин. в) 20 – 25 мин. г) 30 - 40 мин.

6. Обеспечение безопасности во время выполнения упражнения, осуществляемое тренером или товарищем по команде, принято называть ...

- а) техникой безопасности б) страховкой
 в) самостраховкой г) безопасностью жизнедеятельности
- 7. Важнейшим показателем кровообращения, характеризующим функциональное состояние сердца, является артериальное давление. Повышенное давление называется ...**
 а) гипертония б) изотония в) гипотония г) минитония
- 8. Ежедневные занятия физическими упражнениями помогают...**
 а) укрепить все системы организма б) развить волевые качества
 в) развить основные двигательные способности г) всё перечисленное верно
- 9. Дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки называется...**
 а) наклон б) стойка в) упор г) мост
- 10. Укажите не существующий вид торможения во время спусков с горы на лыжах:**
 а) "плугом" б) "упором" в) "крабом" г) "боковым соскальзыванием"
- 11. Сколько очков в баскетболе начисляется при точном штрафном броске?**
 а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка г) 4 очка.
- 12. До сколько очков в волейболе продолжается игра в 1, 2, 3, 4 партиях?**
 а) до 15 очков б) до 21 очка в) до 25 очков г) до 30 очков
- 13. Самым точным, по сравнению с другими ударами по мячу, в футболе считается....**
 а) удар носком («пыр») б) удар внутренней стороной стопы («щечкой») в) удар серединой подъема г) удар внешней частью подъема («шведка»)
- 14. Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются ... (отметьте все позиции)**
 а) нарушение медицинских требований б) неблагоприятные погодные условия
 в) плохое состояние места занятий г) чрезмерные нагрузки
- 15. Какие кости относятся к скелету верхних конечностей? (отметьте все позиции)**
 а) лопатка б) ключица в) локтевая кость г) берцовая кость
- 16. В каком виде спорта прославились Челябинские спортсмены Евгений Кузнецов, Сергей Гончар и Вячеслав Войнов?**
 а) хоккей б) лёгкая атлетика в) лыжные гонки г) конькобежный спорт
- 17. В каком виде спорта прославились Челябинские спортсмены Ольга Фаткулина, Вадим Саютин, Светлана Бажанова?**
 а) хоккей б) лёгкая атлетика в) лыжные гонки г) конькобежный спорт
- 18. Уровень освоения действия, которое сопровождается управлением с помощью мышления называется ...**
 а) двигательное умение б) двигательное действие
 в) физическое развитие г) двигательный навык
- 19. Какой показатель характеризует уровень силы мышц предплечья?**
 а) спирометрия б) пульсометрия в) динамометрия г) тонометрия
- 20. В лёгкой атлетике, дистанции 60 м и 100 м относятся к ...**
 а) спринтерским б) средним в) стайерским г) марафонским
- 21. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.**

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Лидия Скобликова	1	Конькобежный спорт
2	Мария Шарапова	2	Лыжные гонки
3	Валерий Гопин	3	Большой теннис
4	Сергей Макаров	4	Гандбол
5	Александр Легков	5	Хоккей
6	Игорь Акинфеев	6	Футбол

- 22. В бланке ответов запишите известные вам способы спортивного плавания.**
23. В бланке ответов запишите название значков характеризующих уровень трудности Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».
24. Занимающийся, двигающийся в колонне первым называется ...

25. Как называется вид спорта, в котором время игры продолжается два тайма по 45 мин. и в составе каждой команды играет по 11 человек?

26. Какое испытание (тест) по выбору, Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО» IV ступени, характеризует уровень развития выносливости?

27. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года, был выбран официальный талисман Чемпионата Мира по футболу- 2018. Им стал ...

*Контрольная работа
по физической культуре для 8 класса
БЛАНК ОТВЕТОВ*

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г
20	А	Б	В	Г

21. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
1	Лидия Скобликова	
2	Мария Шарапова	
3	Валерий Гопин	
4	Сергей Макаров	
5	Александр Легков	
6	Игорь Акинфеев	

22. _____

23. _____

24. _____ 25. _____

26. _____

27. _____

*Контрольная работа
по физической культуре для 8 класса
4 четверть*

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 13, 16 - 20 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (14 - 15 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (21 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (22 - 23 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (24 – 27 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 35 минут!

Желаем удачи!

1. В 1934 году, в СССР был введен комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальная ступень их физического развития. Какое название получила детская ступень комплекса?

- а) БГТО б) ВФСК в) ГТО г) СФСК

2. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских зимних играх, после второй мировой войны, состоялось в ...

- а) 1948 г. Санкт-Мориц (Швейцария) б) 1952 г. Осло (Норвегия)
в) 1956 г. Кортина д'Ампеццо (Италия) г) 1960 г. Скво-Велли (США)

3. С какой периодичностью проводятся чемпионаты Европы (ЧЕ) по футболу?

- а) раз в год б) раз в два года в) раз в три года г) раз в четыре года

4. Долгое времяпровождение на солнце с непокрытой головой и интенсивные тренировочные занятия в жаркое время на открытом солнце могут привести к ...

- а) тепловому удару б) солнечному удару в) обморожению г) вывиху

5. Продолжительность физкультурной паузы должна составлять ...

- а) 2 – 3 мин. б) 8 – 10 мин. в) 12 – 15 мин. г) 30 - 40 мин.

6. Обеспечение безопасности во время выполнения упражнения, осуществляемое самим занимающимся, принято называть...

- а) техникой безопасности б) страховкой
в) самостраховкой г) безопасностью жизнедеятельности

7. Важнейшим показателем кровообращения, характеризующим функциональное состояние сердца является артериальное давление. Пониженное давление называется ...

- а) гипертония б) изотония в) гипотония г) минитония

8. Выполнение физических упражнений необходимо ...

- а) всем, начиная с грудного возраста б) лицам в возрасте от 7 до 60 лет
 б) только школьникам и студентам в) всем, кроме лиц старше 75 лет

9. Сед с предельно разведёнными ногами с опорой на всю поверхность обозначается как...

- а) выпад б) разножка в) полушпагат г) шпагат

10. Подъёмы в гору на лыжах выполняются различными способами. Укажите не существующий способ выполнения подъёма.

- а) скользящим шагом б) «ёлочкой» в) «лесенкой» г) скользящим бегом

11. Сколько очков в баскетболе начисляется команде за точный бросок из-за 6 метровой линии?

- а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка г) 4 очка

12. До сколько очков в волейболе продолжается игра в 5 партии?

- а) до 9 очков б) до 11 очков в) до 15 очков г) до 18 очков

13. Удары по мячу являются основными игровыми приемами в футболе. Укажите не существующий вид удара по мячу...

- а) удар головой б) удар с полулета
 в) удар через себя г) удар с полуподскока

14. Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются ... (отметьте все позиции)

- а) неподходящие одежда и обувь б) низкая культура поведения занимающихся
 в) неисправное оборудование г) отсутствие страховки и само страховки

15. Какие кости относятся к скелету нижних конечностей? (отметьте все позиции)

- а) лопатка б) бедро в) тазовая кость г) берцовая кость

16. В каком виде спорта прославились Челябинские спортсмены Евгений Кузнецов, Сергей Гончар и Вячеслав Войнов?

- а) хоккей б) лёгкая атлетика в) лыжные гонки г) конькобежный спорт

17. В каком виде спорта прославились Челябинские спортсмены Ольга Фаткулина, Вадим Саутин, Светлана Бажанова?

- а) хоккей б) лёгкая атлетика в) лыжные гонки г) конькобежный спорт

18. Определенная степень владения движениями, при условии автоматизации их выполнения называется ...

- а) двигательное умение б) двигательное действие в) физическое развитие
 г) двигательный навык

19. Какой показатель характеризует уровень жизненной ёмкости лёгких?

- а) спирометрия б) пульсометрия в) динамометрия г) тонометрия

20. В лёгкой атлетике, дистанции 5000 м и 10000 м относятся к ...

- а) спринтерским б) средним в) стайерским г) марафонским

21. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Семён Елистратов	1	Шахматы
2	Анатолий Карпов	2	Хоккей
3	Елена Елесина	3	Футбол
4	Александр Большунов	4	Шорт-трек
5	Вячеслав Быков	5	Лыжные гонки
6	Артём Дзюба	6	Лёгкая атлетика

22. В бланке ответов запишите известные вам способы спортивного плавания.

23. В бланке ответов запишите название значков характеризующих уровень трудности Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».

24. Занимающийся, двигающийся в колонне последним называется ...

25. Как называется вид спорта, в котором заброшенный мяч может принести команде одно, два или три очка?

26. Какое обязательное испытание (тест), Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО» IV ступени, характеризует уровень развития выносливости?

27. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года, был выбран официальный талисман Чемпионата Мира по футболу- 2018. Им стал ...

*Контрольная работа
по физической культуре для 8 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г
20	А	Б	В	Г

21. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
1	Семён Елистратов	
2	Анатолий Карпов	
3	Елена Елесина	
4	Александр Большунов	
5	Вячеслав Быков	
6	Артём Дзюба	

22. _____

23. _____

24. _____ 25. _____

26. _____

27. _____

*Контрольная работа
по физической культуре для 9 класса
1 четверть*

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 12, 15 – 18 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (13 – 14 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (19 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (20 – 23 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (24 – 26 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 35 минут!

Желаем удачи!

1. Первым членом Международного олимпийского комитета для России в 1894 году был выбран ...

а) А.Д. Бутовский б) Г.И. Рибопьер в) Н.А. Панин-Коломенкин г) В.И. Срезневский

2. С чьим именем неразрывно связывается создание отечественной системы физического образования детей и молодёжи?

а) П.Ф. Лесгафт б) Н.А. Бернштейн в) П.К. Анохин г) П.Я. Гальперин

3. Направление физической культуры, ориентированное на профилактику и коррекцию текущих отклонений опорно-двигательного аппарата (осанки, грудной клетки, плоскостопия и др.) принято называть...

а) профессионально-прикладная физическая подготовка б) спорт
в) адаптивное физическое воспитание г) физическое развитие

4. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является ...

а) способность запоминать, сохранять, и воспроизводить движения
б) освоение правил техники безопасности на рабочем месте
в) способность быстро выполнять разученное действие
г) уменьшение утомляемости работающих за счёт средств физической культуры

5. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

а) равномерный бег, плавание б) упражнения с отягощением
в) упражнения на расслабление и растяжку г) утренняя гигиеническая гимнастика

6. Как следует дышать в процессе интенсивных физических упражнений?

- а) вдох через рот, выдох через нос
 в) через рот и нос одновременно
 б) только через рот
 г) через рот и нос попеременно
- 7. Степень зрелости организма, достигнутая к определённому времени жизни называется ...**
 а) биологический возраст
 в) хронологический возраст
 б) академический возраст
 г) стратегический возраст
- 8. Мышечная система человека состоит из белых и красных мышечных волокон. Красные мышечные волокна (медленно сокращающиеся) предназначены для ...**
 а) выполнения кратковременной работы
 в) работы в изометрическом режиме (статика)
 б) выполнения длительной работы
 г) выполнения смешанной работы
- 9. Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?**
 а) динамометр
 б) тонометр
 в) спирометр
 г) гениометр
- 10. По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?**
 а) большая потливость головы и туловища
 в) учащённое дыхание, периодически через рот
 б) неточность в выполнении команд
 г) нарушение координации движений
- 11. В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в баскетбол?**
 а) 12 x 24 м
 б) 15 x 28 м
 в) 18 x 30 м
 г) 20 x 40 м
- 12. В каком ответе правильно указана высота сетки в волейболе для мужчин и женщин?**
 а) 213 см (жен.), 228 см (муж.)
 в) 232 см (жен.), 251 см (муж.)
 б) 224 см (жен.), 243 см (муж.)
 г) 238 см (жен.), 257 см (муж.)
- 13. Для занятий физической культурой к подготовительной группе здоровья относятся обучающиеся ... (отметьте все позиции)**
 а) имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные
 б) входящие в группы риска по возникновению заболеваний
 в) с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
 г) с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок
- 14. Характерными особенностями проявления двигательного навыка является... (отметьте все позиции)**
 а) прочность запоминания
 в) медлительность осуществления действий
 б) подсознательный контроль
 г) стабильность действий
- 15. К национальным видам единоборств Южного Урала относится ...**
 а) дзюдо
 б) самбо
 в) борьба на поясах
 г) сумо
- 16. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...**
 а) устойчивость
 б) равновесие
 в) баланс
 г) стойка
- 17. В футболе, за грубую игру судья показывает игроку ...**
 а) красную карточку
 б) жёлтую карточку
 в) зелёную карточку
 г) синюю карточку
- 18. Разрешается ли дополнительно смазывать лыжи во время гонки?**
 а) нет
 б) да
- 19. Установите соответствие между фамилиями спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.**

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Лидия Скобликова	1	Конькобежный спорт
2	Григорий Веричев	2	Лёгкая атлетика
3	Валерий Гопин	3	Биатлон
4	Сергей Макаров	4	Гандбол
5	Екатерина Гамова	5	Хоккей
6	Светлана Ишмуратова	6	Бокс
7	Леонид Мосеев	7	Дзюдо
8	Анастасия Белякова	8	Волейбол

20. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал ...

21. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову называется ...
22. В футболе, заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара называется ...
23. Боковое искривление позвоночника человека называется ...
24. Перечислите пять основных физических качеств человека.
25. Перечислите обязательные испытания (тесты) ВФСК «ГТО».
26. Перечислите любые пять городов, которые принимали игры Чемпионата мира по футболу 2018 года в России.

*Контрольная работа
по физической культуре для 9 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена	Вид спорта	
1	Лидия Скобликова	
2	Григорий Веричев	
3	Валерий Гопин	
4	Сергей Макаров	
5	Екатерина Гамова	
6	Светлана Ишмуратова	
7	Леонид Мосеев	
8	Анастасия Белякова	

20. _____ 21. _____
22. _____ 23. _____
24. _____
25. _____
26. _____

**Контрольная работа
по физической культуре для 9 класса
4 четверть**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 12, 15 - 18 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (13 - 14 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (19 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (20 - 23 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (24 – 26 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 35 минут!

Желаем удачи!

1. Кто из генералов Российской императорской армии стал первым представителем для России от Международного олимпийского комитета?

а) К.Е. Ворошилов б) С.М. Будённый в) А.И. Деникин г) А.Д. Бутовский

2. Чьим именем названо первое в России физкультурное учебное заведение (Институт физического образования), открытое в Петрограде в 1919 году?

а) И.П. Павлова б) П.Ф Лесгафта в) К.Д. Ушинского г) И.М. Сеченова

3. Процесс целенаправленного и регулярного развития физических способностей называется ...

а) физическая культура б) физическое воспитание
в) физическое развитие г) физическая подготовка

4. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является ...

а) подготовка занимающихся к высокопроизводительному труду
б) выработка иммунитета к простудным заболеваниям
в) способность быстро выполнять и перестраивать разученное действие
г) освоение правил техники безопасности на рабочем месте

5. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

- а) физкультминутки, физкультпаузы б) скандинавская ходьба, езда на велосипеде
в) стретчинг, йога г) бег на короткие дистанции (30 м, 60 м)

6. Как следует дышать в процессе физических упражнений?

- а) вдох через рот, выдох через нос б) только через нос
в) выдох длиннее вдоха г) через рот и нос попеременно

7. Степень зрелости организма, прошедшее с момента рождения называется ...

- а) биологический возраст б) академический возраст
в) хронологический возраст г) стратегический возраст

8. Мышечная система человека состоит из белых и красных мышечных волокон. Белые мышечные волокна (быстро сокращающиеся) предназначены для ...

- а) выполнения кратковременной работы б) выполнения длительной работы
в) работы в изометрическом режиме (статика) г) выполнения смешанной работы

9. Как называется прибор для измерения мышечной силы кисти?

- а) тонометр б) гениометр в) спирометр г) динамометр

10. По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?

- а) очень сильная потливость, выступление соли б) покраснение кожи
в) учащённое дыхание, периодически через рот г) движения неуверенные

11. Высота кольца в баскетболе составляет ...

- а) 2,85 м б) 2,95 м
в) 3,05 м г) 3,21 м

12. В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в волейбол?

- а) 9 x 18 м б) 12 x 20 м в) 13 x 22 м г) 20 x 40 м

13. Для занятий физической культурой к основной группе здоровья относятся обучающиеся ... (отметьте все позиции)

- а) без нарушений состояния здоровья и физического развития
б) входящие в группы риска по возникновению заболеваний
в) с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
г) с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок

14. Характерными особенностями проявления двигательного умения является... (отметьте все позиции)

- а) автоматизированность действий б) отсутствие прочного запоминания
в) нестабильность г) помехоустойчивость

15. К национальным видам единоборств Южного Урала относится ...

- а) куреш б) самбо в) дзюдо г) сумо

16. Состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении) называется...

- а) баланс б) равновесие в) курбет г) стойка

17. В футболе, за грубую игру судья удаляет игрока с поля показывая ...

- а) красную карточку б) жёлтую карточку в) зелёную карточку г) синюю карточку

18. Разрешается ли замена лыжной палки во время гонки?

- а) нет б) да

19. Установите соответствие между фамилиями спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Светлана Бажанова	1	Шахматы
2	Анатолий Карпов	2	Хоккей
3	Елена Елесина	3	Бокс
4	Харис Юсупов	4	Тхэквондо
5	Вячеслав Быков	5	Волейбол
6	Вадим Хамутцких	6	Конькобежный спорт
7	Евгений Ковалёв	7	Лёгкая атлетика
8	Анастасия Барышникова	8	Дзюдо

20. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал ...
21. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени, называется ...
22. Наказание в футболе, удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём называется ...
23. Правильное распределение времени, в течение дня, на основные жизненные потребности человека.
24. Перечислите пять основных физических качеств человека.
25. Перечислите обязательные испытания (тесты) ВФСК «ГТО».
26. Перечислите любые пять городов, которые принимали игры Чемпионата мира по футболу 2018 года в России.

*Контрольная работа
по физической культуре для 9 класса*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
Светлана Бажанова	
Анатолий Карпов	
Елена Елесина	
Харис Юсупов	
Вячеслав Быков	
Вадим Хамутцких	
Евгений Ковалёв	
Анастасия Барышникова	

20. _____ 21. _____
22. _____ 23. _____
24. _____
25. _____
26. _____

