

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

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание и с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ №5 г. Челябинска».

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных

модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

предметные результаты

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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 тактические 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

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением

элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчишки – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортровке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому

бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Тематическое планирование

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8	1	7	https://resh.edu.ru

	атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	https://www.gto.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	61	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	https://www.gto.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	2	61	

ΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
--------------	--	--	--	--

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	https://www.gto.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	61	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	https://www.gto.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	61	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	9	https://resh.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	https://resh.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	https://www.gto.ru
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	2	61	

ПО ПРОГРАММЕ				
--------------	--	--	--	--

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 вписывает 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.
в) в 775 г. до н.э.

- б) в 1896 г.
г) в 1124 г.

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

- а) все желающие
в) греки мужчины и женщины

- б) свободнорожденные греки мужчины
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	

3	Александр Белов	
4	Вадим Хамутцких	
5	Юрий Стёпкин	

20. _____
21. _____

Контрольная работа по физической культуре для 6 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 вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (20 – 21 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. Возрождение современных Олимпийских игр связано с именем выдающегося французского общественного деятеля...

- а) Анри Дидона б) Пьера де Кубертена
в) Андре Шенье г) Экушара Лебрена

2. В каком году был создан Российский Олимпийский комитет, который возглавил Вячеслав Измайлович Срезневский?

- а) в 1900 году б) в 1908 году в) в 1911 году г) в 1912 году

3. В каком году в России проводился Чемпионат мира по футболу?

- а) в 2010 г. б) в 2014 г. в) в 2018 г. г) в 2008 г.

4. В каком году в нашей стране проводились Игры Олимпиады и Олимпийские зимние Игры?

- а) 1980 г. и 2014 г. б) в 1986 г. и 2014 г. в) в 2014 г. и 2016 г. г) в 2016 г. и 2018 г.

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			
	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
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 Саутин, 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 определённом 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. _____

