

## Физическая культура

### *Методические материалы, материалы для проведения текущего и тематического контроля:*

#### **Учебники:**

Физическая культура: учеб. для учащихся 5—7 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2014.  
Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.  
Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2014.

#### **Пособие для учителя:**

Тестовый контроль 8-9 классы Лях В. И. Физическая культура: / В. И. Лях.- М., 2014г.  
Тестовый контроль 5-6 классы Лях В. И. Физическая культура: / В. И. Лях.- М., 2014г.  
Методическое письмо Минобрнауки России «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования» / Официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2005 г.

«О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» / Письмо Минобрнауки России от 20.02.2004 г. №03-51-10/14-03.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Министерство образования Российской Федерации. Издательство «Просвещение», 2005.

Приказ 20 августа 2008 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования». / Официальный сайт Федерального агентства по образованию Минобрнауки России, 2008 г.

Физическая культура: Федеральный компонент государственного стандарта; Федеральный базисный учебный план (сост. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г.) – 80 с. Сборник нормативных документов, Издательство: Дрофа, 2008.

Примерные образовательные программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, рекомендованные (допущенные) МО РФ.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. Под редакцией В.И.Ляха. 3-е издание, М.: Просвещение, 2002.-125 с.: ил.

Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2003. - № 5. – С. 3 – 11.

Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья: Учебное пособие. Мурманск: НИЦ «Пазори», 2001.

Оценка качества подготовки выпускников начальной, основной и средней (полной) школы (Допущено Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации).

Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой/ Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 г. №13-51-263/123.

#### **ЭОР:**

Презентации к урокам. Использование сети Интернет, образовательного ресурса (<http://school-collection.edu.ru/>  
<http://www.edu.ru> (Российское образование. Федеральный портал)  
<http://www.intergu.ru> (Интернет-государство учителей)  
<http://www.proШколу.ru>

### **Теоретические задания**

#### ***Демонстрационный вариант для проведения промежуточной аттестации за курс 5 класса***

**1.**Что такое здоровый образ жизни?

- а) Это поведение человека, которое отражает определённую жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.
- б) Правила поведения в обществе.
- в) Система физических упражнений, постоянно выполняемых человеком.
- г) Знания о парильном питании человека.

**2.**Что такое физическая культура?

- а) Культура выполнения упражнений.
- б) Здоровый образ жизни.
- в) Часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил.
- г) Правильное сочетание отдыха и тренировочного занятия.

**3.**Какие туристические походы называют – пешими?

- а) Поход в котором не нужна карта и компас.
- б) Поход в котором нужно передвигаться на велосипеде.
- в) Поход в котором необходимо передвигаться пешком.
- г) Поход в котором необходимо передвигаться на лыжах.

**4.**Что такое активный отдых?

- а) Крепкий сон.
- б) Просмотр телевизора.
- в) Игры на компьютере.
- г) Способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц всего тела.

**5.**В каком году и где зародились, древни олимпийские игры?

- а) В 776 году до н.э., в Древней Греции.
- б) В 778 году до н.э., в Древней Греции.
- в) В 1896 году в Лондоне.
- г) В 1980 году в Москве.

#### ***Демонстрационный вариант для проведения промежуточной аттестации за курс 6 класса***

**1.**Что относят к олимпийской символике?

- а) Мишка, льдинка, тигр.
- б) Огонь, факел, девиз, флаг, гимн.
- в) Факелonosцы, Древняя Греция, Москва.
- г) Медали, лавровые венки, Открытие, Закрытие.

**2.**В каком году состоялись олимпийские игры в Москве?

- а) 1984 году.
- б) 2014 году.
- в) 1890 году.
- г) 1980 году

**3.** Какое отношение имел Пьер де Кубертен к Олимпийским играм?

- а) Он придумал Олимпийские игры.
- б) Инициатор организации возрождения современных Олимпийских игр.

- в) Он запретил Олимпийские игры.
  - г) Он был знаменитым Олимпийским чемпионом.
- 4.** В каком году возродились первые олимпийские игры современности?
- а) 1896 год. б) 1986 год. в) 1898 год. г) 1889 год.
- 10.** Что означает переплетение олимпийских колец?
- а) Единство пяти частей света.
  - б) Объединение России, Германии, Франции.
  - в) Ничего не обозначают. г) Древнюю Грецию.
- 5.** Что относят к понятиям системы физического воспитания?
- а) «Физические упражнения», «тренировка», «Олимпиада».
  - б) «Физическая культура», «спорт», «физическое развитие».
  - в) «Физическая нагрузка», «физические качества»
  - г) «Быстрота», «ловкость», «скорость».

***Демонстрационный вариант для проведения промежуточной аттестации  
за курс 7 класса***

- 1.** Что такое физическое упражнение?
- а) Движение рук.
  - б) Движение ног.
  - в) Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.
  - г) Движение ног и рук.
- 2.** Что такое физическая нагрузка?
- а) Занятие физической культурой.
  - б) Активный отдых. в) Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.
  - г) Это воздействие физических упражнений на организм занимающихся.
- 3.** В каком году состоялись олимпийские игры в Москве?
- а) 1984 году. б) 2014 году. в) 1890 году. г) 1980 году
- 4.** Расшифруй ОФП.
- а) Оценка физической подготовки.
  - б) Обычная физическая подготовка.
  - в) Общая физическая подготовка.
  - г) Одна физическая подготовка.
- 5.** Расшифруй СФП.
- а) Специальная физическая подготовка.
  - б) Система физической подготовки.
  - в) Слабая физическая подготовка.
  - г) Сильная физическая подготовка.

## Требования к уровню физической подготовленности обучающихся

### 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 20 м, с	3.8	4.1	4.4	4.1	4.3	4.5
2.	Бег 30 м, с	5.2	5.8	6.2	5.5	6.0	6.2
3.	Бег 60 м, с	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
4.	Челночный бег 3x10м	8.4	9.0	9.6	8.6	9.2	10.0
5.	Бег 2000м, с	Без учета времени					
6.	Метание мяча 150г, м	34	27	20	21	17	14
7.	Подтягивание	6	4	3	15	10	8
8.	Прыжки в длину с места, см	170	160	150	160	150	145
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	26	18	10	17	10	7
10.	Наклон вперед из положения сидя	12	8	2	16	10	6
11.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	20	15	10	20	15	10
12.	Ходьба на лыжах 1км, мин, с 2км	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
		Без учета времени					
13.	Прыжок в высоту см	110	100	85	105	95	80
14.	Шестиминутный бег, м	1300	1200	1000	1250	1150	950

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

### 6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 20 м, с	3.6	3.9	4.2	3.9	4.1	4.4
2.	Бег 30 м, с	5.3	5.5	6.0	5.5	5.8	6.4
3.	Бег 60 м, с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
4.	Челночный бег 3x10м	8.2	8.6	9.2	8.4	9.0	9.6

5.	Бег 2000 м, с	Без учета времени					
	Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
6.	Метание мяча 150г, м	36	29	21	23	18	15
7.	Подтягивание	7	5	4	17	14	9
8.	Прыжки в длину с места, см	175	165	155	165	155	150
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	29	20	15	15	10	8
10.	Наклон вперед из положения сидя	13	10	6	20	15	10
11.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	25	20	15	22	18	15
12.	Ходьба на лыжах 2км, мин.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
	3км	Без учета времени					
13.	Прыжок в высоту см	115	110	90	110	100	85
14.	Прыжки в длину с разбега, см.	360	330	270	330	280	230
15.	Шестиминутный бег, м.	1325	1250	1150	1250	1050	900
16.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	105	100	95	125	120	115

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
7 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 20 м, с	3.8	3.9	4.1	3.9	4.1	4.3
2.	Бег 30 м, с	5.0	5.4	5.8	5.2	5.6	6.0
3.	Бег 60 м, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
4.	Челночный бег 3x10м	7.8	8.5	9.0	8.4	9.0	9.6
5.	Бег 1500м, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Бег 2000м, мин,с	Без учета времени					
6.	Метание мяча 150г, м	39	31	23	26	19	16
7.	Подтягивание	8	6	5	19	15	11

8.	Прыжки в длину с места, см	195	185	170	170	160	150
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	18	15	10	8
10.	Наклон вперед из положения сидя	13	10	5	18	15	10
11.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	24	20	15	22	18	13
12.	Ходьба на лыжах 2км, мин, с 3км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
		Без учета времени					
13.	Прыжок в высоту см	125	115	100	110	100	90
14.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	110	100	95	115	105	100
15.	Шестиминутный бег, м	1375	1225	1125	1200	1050	925