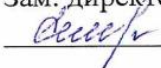


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Республиканский центр образования молодёжи»  
(КОУ УР РЦОМ)

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
Протокол от 29.08.2024 № 01

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании МО учителей  
КОУ УР «РЦОМ»  
протокол № 01  
«29» 08 2024 г.

Зам. директора по УВР  
 Е.А. Стрелкова

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор КОУ УР «РЦОМ»  
Приказ от 30.08.2024 № 32-ОД  
И.Г. Ворончихина



Программа составлена в соответствии с  
ФГОС ООО, ФООП ООО и ФРП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**с учетом ID 13028794**  
для 7- 9 классов (индивидуальная форма обучения)  
– 1,7 часа (0,05 часа в неделю на одного обучающегося).  
Тематическое планирования рассчитано на 34 темы

Составитель: Пушкарев И.А. учитель физической культуры СЗД  
(ФИО) занимаемая должность аттестационная категория

## **I. Пояснительная записка**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-но-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

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

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 7–9 классах основного общего образования в учебном плане КОУ УР «РЦОМ» индивидуальной формы обучения отводится 1,7 часа (0,05 часа в неделю на одного обучающегося); Тематическое планирования рассчитано на 34 темы.

### **IV. Содержание учебного предмета**

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.

#### **Содержание обучения в 7 классе.**

##### **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.

**Содержание обучения в 8 классе.**

**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 «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

**Содержание обучения в 9 классе.**

**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 «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

## **V Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету**

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.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у

обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Универсальные познавательные 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.

#### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

#### ***Универсальные учебные регулятивные 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**

#### **7 класс**

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 школьников, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

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);

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

#### **8 класс**

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 (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образом, 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 учащимися, 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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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);

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

## **9 класс**

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 учащихся общеобразовательной школы;

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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## Критерии оценивания

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

### 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 %

		всей работы
--	--	-------------

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %

Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

### 5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

### 6. Для оценивания выступления обучающегося с сообщением (рефератом) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме

		реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

#### **7. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Обучающиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

## VI. Тематическое планирование

7 класс

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре-1 тема.</b>				
1.	Возрождение Олимпийских игр.	Викторина «Олимпийские виды спорта в древности».	История зарождения Олимпийских игр и олимпийского движения в России и мире. Символика Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры в Афинах	Подготовится к входной контрольной работе.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 темы.</b>				
2.	Входная контрольная работа			
3.	Анализ входной контрольной работы. Физическая подготовка человека.	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Правила развития физических качеств. Дневник физической культуры. Физическая подготовленность	
4.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.		План учебного занятия. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность	
<b>Раздел 3.«Гимнастика». –6 тем.</b>				
5.	Лазанье по канату. Физическая культура и спорт в жизни человека		Техника лазанья по канату, способы, гимнастический канат. Современные тенденции развития физической культуры и спорта. Воздействие физических упражнений на организм человека.	Прочитать стр.27-29
6.	Комплексы упражнений		Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз	Прочитать стр.52-54
7.	Упражнения в равновесии		Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Комбинации упражнений на бревне.	Прочитать стр.55-56, задание 4 (стр.56)
8.	Акробатические упражнения. Кувырок назад		Кувырок назад в полушпагат.	Прочитать стр.56
9.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на голове и		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической комбинации	Прочитать стр.57-58

	руках			
10.	Опорные прыжки через гимнастический козёл		Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину: ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения.	Прочитать стр.58-59
<b>Раздел 4 . «Легкая атлетика» - 4 темы.</b>				
11.	Бег с преодолением препятствий. Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий		Условия проведения кросса. Способы бега: в гору, с горы, через кусты, по песку, траве и мелкой воде. Преодоление: большой канавы; высоких и жёстких препятствий с опорой ногой и рукой Физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы.	Прочитать стр.166-169, 159-161
12.	Прыжки в длину		Закрепление прыжка способом «согнув ноги». Разучивание прыжка способом «прогнувшись». Действия прыгуна перед приземлением. Специальные прыжковые упражнения для освоения прыжка в длину способом «прогнувшись»	Прочитать стр.175-179
13.	Прыжки в высоту		Рекомендации по организации и проведению занятий по прыжкам в высоту. Прыжки на возвышение. Специальные гимнастические упражнения. Прыжки через высокие препятствия. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Прочитать стр.179-182
14.	Метание малого мяча		Игры с элементами метания. Игра «Город за городом». Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча. Метание мяча на дальность	Прочитать стр.183-186
<b>Раздел 5. « Зимние виды спорта» - 6 тем.</b>				
15.	Торможение и повороты различными способами на лыжах		Виды поворотов на лыжах. Виды с пологого склона	Подготовить сообщение о лыжных видах спорта. Подготовится к полугодовой контрольной работе
16.	Полугодовая контрольная работа			
17.	Анализ контрольной работы. Переходы с хода на ход. Способы перехода		Способы перехода с одного хода на другой: прямые переходы, с прокатом, с незаконченным толчком одной палкой и др.,	Прочитать стр.202-203
18.	Переход с попеременного двухшажного на одновременный ход		Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный ход. Типичные ошибки: укорочение шагов; потеря ритма; нечёткость движений	Прочитать стр.203-204
19.	Виды техники подъемов на лыжах	Олимпиада по физической культуре	Способы подъема на лыжах	Выучить конспект занятия
20.	Виды техники спусков на лыжах		Способы спуска на лыжах	Выучить конспект занятия
<b>Раздел 6. «Спортивные игры» - 11 тем.</b>				
21.	Баскетбол. Передача и		Передача двумя руками снизу, от груди и сверху. Ловля мяча	Прочитать стр.84-87,



	ловля мяча после отскока от пола		одной и двумя руками. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч.	совершенствование. техники
22.	Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	Прочитать стр.84-87, совершенствование. техники
23.	Баскетбол. Вырывание и броски мяча		Вырывание мяча: приёмы сближения с соперником, захвата мяча и вырывания. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.	Прочитать стр.87-90, совершенств. технику
24.	Баскетбол. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Выучить конспект урока
25.	Волейбол. Передача мяча через сетку		Передача мяча через сетку двумя руками.. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	Прочитать стр.90-91, совершенств. технику
26.	Волейбол. Поддача. Прием поддачи		Верхняя прямая с подача в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая планирующая подача Прием поддачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу.	Прочитать стр.91-94, совершенств. технику
27.	Волейбол. . Игра по правилам		Двусторонняя игра	Выучить конспект урока
28.	Футбол. Удары. Средние и длинные передачи мяча		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Отработать удары и передачи мяча в различных игровых ситуациях
29.	Футбол. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Сообщение о выступлении сборной России по футболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
30.	Совершенствование ранее изученных гимнастических упражнений, упражнений легкой атлетике	Викторина по физической культуре «Своя игра»	Гимнастические и акробатические упражнения, упражнения легкой атлетики	Выучить конспект урока
31.	Совершенствование ранее изученных упражнений в зимних видах спорта, технические действия спортивных игр.		Упражнения в зимних видах спорта, технические действия спортивных игр	Выучить конспект урока
<b>Раздел 7. «Спорт» -3 темы.</b>				
32.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств	День здоровья	Средства базовой физической подготовки, виды спорта, использование оздоровительных систем физической культуры, национальные виды спорта, культурно-этнических игры.	Подготовиться к контрольной работе

	базовой физической подготовки, видов спорта использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.			
33.	Итоговая контрольная работа			
34.	Анализ контрольной работы			

**8 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Воспитательный потенциал урока</b>	<b>Понятия</b>	<b>Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре-1 тема.</b>				
1.	Физическая культура в современном обществе		Основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Подготовится к входной контрольной работе.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 темы.</b>				
2.	Входная контрольная работа	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.		
3.	Анализ входной контрольной работы. Физическая подготовка человека.		Правила развития физических качеств. Дневник физической культуры. Физическая подготовленность План учебного занятия. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность	Выучить конспект занятия
4.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		Спортивно-оздоровительная деятельность. с профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.	Выучить конспект занятия
<b>Раздел 3.«Гимнастика». –6 тем.</b>				
5.	Лазанье по канату. Физическая культура и		Техника лазанья по канату, способы, гимнастический канат. Современные тенденции развития физической культуры и	Выучить конспект занятия

	спорт в жизни человека		спорта. Воздействие физических упражнений на организм человека.	
6.	Комплексы упражнений		Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз	Прочитать стр.114
7.	Упражнения в равновесии		Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Комбинации упражнений на бревне.	Прочитать стр.118
8.	Акробатические упражнения. Кувырок назад		Кувырок назад в полушпагат.	Прочитать стр.114
9.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на голове и руках		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической комбинации	Прочитать стр.119
10.	Опорные прыжки через гимнастический козёл		Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину: ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения.	Прочитать стр.102
<b>Раздел 4 . «Легкая атлетика» - 4 темы.</b>				
11.	Бег с преодолением препятствий. Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий		Условия проведения кросса. Способы бега: в гору, с горы, через кусты, по песку, траве и мелкой воде. Преодоление: большой канавы; высоких и жёстких препятствий с опорой ногой и рукой Физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы.	Прочитать стр.166-169, 159-161
12.	Прыжки в длину		Закрепление прыжка способом «согнув ноги». Разучивание прыжка способом «прогнувшись». Действия прыгуна перед приземлением. Специальные прыжковые упражнения для освоения прыжка в длину способом «прогнувшись»	Прочитать стр.110
13.	Прыжки в высоту		Рекомендации по организации и проведению занятий по прыжкам в высоту. Прыжки на возвышение. Специальные гимнастические упражнения. Прыжки через высокие препятствия. Прыжки в высоту способом «перешагивание» 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.	Прочитать стр.110
14.	Метание малого мяча		Игры с элементами метания. Игра «Город за городом». Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча. Метание мяча на дальность. Правила проведения соревнований по сдаче	Прочитать стр.113

			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.	
<b>Раздел 5. «Зимние виды спорта» - 6 тем.</b>				
15.	Торможение и повороты различными способами на лыжах	Олимпиада по физической культуре	Виды поворотов на лыжах. Техника преодоления пологого склона. одновременным бесшажным ходом	Подготовить сообщение о лыжных видах спорта. Подготовится к полугодовой контрольной работе
16.	Полугодовая контрольная работа			
17.	Анализ контрольной работы. Переходы с хода на ход. Способы перехода		Способы перехода с одного хода на другой: прямые переходы, с прокатом, с незаконченным толчком одной палкой и др.,	Прочитать стр.125
18.	Переход с попеременного двухшажного на одновременный ход		Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный ход. Типичные ошибки: укорочение шагов; потеря ритма; нечёткость движений	Выучить конспект занятия
19.	Виды техники подъемов на лыжах	Турнир по шахматам (шашкам)	Способы подъема на лыжах	Выучить конспект занятия
20.	Виды техники спусков на лыжах		спусков на лыжах	Способы спуска на лыжах
<b>Раздел 6. «Плавание» - 2 темы.</b>				
21.	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди,		Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	Прочитать стр 131
22.	Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине		Кроль на груди и спине	Подготовить доклад по выбранной теме
<b>Раздел 7. «Спортивные игры» - 9 тем.</b>				
23.	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	Турнир по настольному теннису	Передача двумя руками снизу, от груди и сверху. Ловля мяча одной и двумя руками. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	Выучить конспект урока, , совершенствование. техники
24.	Баскетбол. Вырывание и броски мяча Игра по правилам		Вырывание мяча: приёмы сближения с соперником, захвата мяча и вырывания. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад. Двусторонняя игра	Прочитать стр.143, совершенств. технику

25.	Волейбол. Передача мяча через сетку		Передача мяча через сетку двумя руками.. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	Прочитать стр.148, совершенств. технику
26.	Волейбол. Поддача. Прием поддачи		Верхняя прямая с подача в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая планирующая подача Приём поддачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу.	Прочитать стр.148, совершенств. технику
27.	Волейбол. . Игра по правилам		Двусторонняя игра	Выучить конспект урока
28.	Футбол.Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.		Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Отработать удары и передачи мяча в различных игровых ситуациях
29.	Футбол. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Сообщение о выступлении сборной России по футболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
30.	Совершенствование ранее изученных гимнастических упражнений, упражнений легкой атлетике	День здоровья	Гимнастические и акробатические упражнения, упражнения легкой атлетики	Выучить конспект урока
31.	Совершенствование ранее изученных упражнений в зимних видах спорта, технические действия спортивных игр.	Устный журнал «1 марта - день борьбы с наркоманией и наркобизнесом».	Упражнения в зимних видах спорта, технические действия спортивных игр	Выучить конспект урока
<b>Раздел 7. «Спорт» -3 темы.</b>				
32.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Средства базовой физической подготовки, виды спорта, использование оздоровительных систем физической культуры, национальные виды спорта, культурно-этнических игры.	Подготовиться к контрольной работе
33.	Итоговая контрольная работа			

34.	Анализ контрольной работы	Викторина по физической культуре «Своя игра»		
-----	---------------------------	--	--	--

**9 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Воспитательный потенциал урока</b>	<b>Понятия</b>	<b>Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре-1 тема.</b>				
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы.	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы.	Подготовится к входной контрольной работе.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 темы.</b>				
2.	Входная контрольная работа			
3.	Анализ входной контрольной работы. Средства восстановления при занятиях физической культурой	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	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.	Выучить конспект занятия
4.	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.	Выучить конспект занятия
<b>Раздел 3.«Гимнастика». –6 тем.</b>				
5.	Лазанье по канату. Физическая культура и спорт в жизни человека	Занятие-практикум «Здоровье и выбор образа жизни»	Техника лазанья по канату, способы, гимнастический канат. Современные тенденции развития физической культуры и спорта. Воздействие физических упражнений на организм человека.	Выучить конспект занятия
6.	Комплексы упражнений		Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных Пауз. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	Прочитать стр.186

7.	Упражнения в равновесии		Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Комбинации упражнений на бревне.	Прочитать стр.194
8.	Акробатические упражнения. Кувырок назад		Кувырок назад в полушпагат.	Прочитать стр.195
9.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на голове и руках		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической комбинации	Выучить конспект занятия
10.	Опорные прыжки через гимнастический козёл		Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину: ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения.	Прочитать стр.198
<b>Раздел 4 . «Легкая атлетика» - 4 темы.</b>				
11.	Бег с преодолением препятствий. Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий	Соревнование «Веселые старты»	Условия проведения кросса. Способы бега: в гору, с горы, через кусты, по песку, траве и мелкой воде. Преодоление: большой канавы; высоких и жестких препятствий с опорой ногой и рукой Физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы.	Прочитать стр.166
12.	Прыжки в длину		Закрепление прыжка способом «согнув ноги». Разучивание прыжка способом «прогнувшись». Действия прыгуна перед приземлением. Специальные прыжковые упражнения для освоения прыжка в длину способом «прогнувшись»	Прочитать стр.175
13.	Прыжки в высоту		Рекомендации по организации и проведению занятий по прыжкам в высоту. Прыжки на возвышение. Специальные гимнастические упражнения. Прыжки через высокие препятствия. Прыжки в высоту способом «перешагивание» 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.	Подготовится к опросу
14.	Метание малого мяча		Игры с элементами метания. Игра «Город за городом». Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча. Метание мяча на дальность. 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.	Прочитать стр.183
<b>Раздел 5. « Зимние виды спорта» - 6 тем.</b>				

15.	Торможение и повороты различными способами на лыжах		Виды поворотов на лыжах. Техника преодоления пологого склона. одновременным бесшажным ходом	Подготовить сообщение о лыжных видах спорта. Подготовится к полугодовой контрольной работе
16.	Полугодовая контрольная работа			
17.	Анализ контрольной работы. Переходы с хода на ход. Способы перехода		Способы перехода с одного хода на другой: прямые переходы, с прокатом, с незаконченным толчком одной палкой и др.,	Прочитать стр.202
18.	Переход с попеременного двухшажного на одновременный ход	Олимпиада по физической культуре	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный ход. Типичные ошибки: укорочение шагов; потеря ритма; нечёткость движений	Выучить конспект занятия
19.	Виды техники подъемов на лыжах		Способы подъема на лыжах	Выучить конспект занятия
20.	Виды техники спусков на лыжах		спусков на лыжах	Способы спуска на лыжах
<b>Раздел 6. «Плавание» 2 темы.</b>				
21.	Брасс. Подводящие упражнения. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди,		Брасс. Подводящие упражненияСтарт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	Прочитать стр 205
22.	Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине		Кроль на груди и спине. Брасс. Повороты при плавании брассом	Подготовить доклад по выбранной теме
<b>Раздел 7. «Спортивные игры» - 9 тем.</b>				
23.	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	Турнир по шахматам и шашкам.	Передача двумя руками снизу, от груди и сверху. Ловля мяча одной и двумя руками. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	Выучить конспект урока, , совершенствование. техники
24.	Баскетбол. Вырывание и броски мяча Игра по правилам		Вырывание мяча: приёмы сближения с соперником, захвата мяча и вырывания. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.Двусторонняя игра	Совершенствовать. технику плавания
25.	Волейбол. Передача мяча через сетку. Удары и блокировка мяча.		Передача мяча через сетку двумя руками. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Удары и блокировка.	Совершенствовать технику плавания
26.	Волейбол. Подача. Прием	Соревнования по	Верхняя прямая с подача в разные зоны площадки соперника.	Прочитать стр.223,



	подачи	настольному теннису	Верхняя прямая планирующая подача Приём подачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу.	совершенств. технику
27.	Волейбол. . Игра по правилам		Двусторонняя игра	Выучить конспект урока
28.	Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	Выучить конспект урока
29.	Футбол. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Сообщение о выступлении сборной России по футболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
30.	Совершенствование ранее изученных гимнастических упражнений, упражнений легкой атлетике		Гимнастические и акробатические упражнения, упражнения легкой атлетики	Выучить конспект урока
31.	Совершенствование ранее изученных упражнений в зимних видах спорта, технические действия спортивных игр.		Упражнения в зимних видах спорта, технические действия спортивных игр	Выучить конспект урока
<b>Раздел 7. «Спорт» -3 темы</b>				
32.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта использованием оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Викторина по физической культуре «Быстрее, выше, сильнее»	Средства базовой физической подготовки, виды спорта, использование оздоровительных систем физической культуры, национальные виды спорта, культурно-этнических игры.	Подготовиться к контрольной работе
33.	Итоговая контрольная работа			
34.	Анализ контрольной работы	Викторина по физической культуре «Своя игра»		

## **VII. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

### **Обязательные учебные материалы для обучающегося**

1. Погадаев Г. И. Физическая культура. 7—9 классы: учебник. — М.: Дрофа. 2017 г

### **Методические материалы для учителя**

2. Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.
3. Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5—9 классы» / Г. И. Погадаев. — 2-е изд., пересмотр. — М. : Дрофа, 2017
4. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.; 2005
5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации /авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

6. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
7. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
8. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)
9. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
10. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru>

**Урок 2 Входная контрольная работа**

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

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

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

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

**3. Сколько периодов в футболе?**

- А) 3x15 минут
- Б) 4x20 минут
- В) 2x45 минут
- Г) 2x20 минут

**4. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?**

- А) В Австралии
- Б) В Канаде
- В) В Китае
- Г) В России

**5. На какое поле запрещено выходить без шлема?**

- А) Хоккейное
- Б) Футбольное
- В) Волейбольное
- Г) Теннисное

**6. Девиз Олимпийских игр:**

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

**7. Туфли для бега называются:**

- А) кеды
- Б) пуанты
- В) чешки
- Г) шиповки

**8. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?**

- А) 2000
- Б) 1980
- В) 2004
- Г) 1999
- Д) 2014

**9. Родиной баскетбола является ...**

- А) Франция
- Б) Россия
- в) США
- г) Англия

**10. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**

- А) подтягивание в висе на перекладине
- Б) прыжки в длину с места
- В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
- Г) кувырок вперед

**11. В какой спортивной игре нет вратаря?**

- А) футбол
- Б) хоккей
- В) баскетбол
- Г) водное поло

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

- А) кроль на спине
- Б) кроль на груди
- В) баттерфляй (дельфин)
- Г) брасс

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

- А) признавали победителем
- Б) секли лавровым венком,
- В) объявляли героем
- Г) изгоняли со стадиона

**14. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?**

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

**15. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

- А) По руке и ноге
- Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания
- Г) По любой части тела

**16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

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

**17. К основным физическим качествам относятся ...**

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

**18. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала**

- А) Стейси Драгила
- Б) Светлана Феофанова
- В) Дженнифер Стучински
- Г) Елена Исинбаева.

**19. Что получит футболист, затеявший драку на Футбольном поле?**

- А) Приз от Федерации футбола
- Б) Жёлтую карточку
- В) Строгий выговор от тренера
- Г) Красную карточку

**20. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?**

- А) Каратэ
- Б) Дзюдо
- В) Самбо
- Г) Бои без правил

**21. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских игр современности?**

- А) Домино
- Б) Прятки
- В) Городки
- Г) Перетягивание каната

**22. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

- А) Олимпийская деревня
- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекордсменов

**23. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

- А) 8 человек
- Б) 6 человек
- В) 4 человека
- Г) 5 человек

**24. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в ...**

- А) Ванкувер
- Б) Сочи
- В) Зальцбург
- Г) Калгари

**25. Состояние здоровья обусловлено:**

- А) условиями производственного труда
- Б) образом жизни
- В) уровнем здравоохранения
- Г) отсутствием болезней

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

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

А) 2,4,6                      Б) 1,2,3                      В) 2,3,5                      Г) 3,4,6

### Ключи

1	В	14	В
2	В	15	Б
3	В	16	А
4	Б	17	В
5	А	18	Г
6	В	19	Г
7	Г	20	Б
8	БД	21	Г
9	В	22	А
10	В	23	Б
11	В	24	А
12	Г	25	Б
13	Г	26	Б

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %

Пониженный	«2»	0-50 %
------------	-----	--------

## Урок 16 Полугодовая контрольная работа

### 1. В какой стране зародились Олимпийские игры:

- а) Китай,
- б) Древний Рим,
- в) Россия,
- г) Древняя Греция

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

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,

### 3. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) изгоняли со стадиона

### 4. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования. Блокировать подачу принимающей команде

- а) не разрешается ;
- б) разрешается игрокам передней линии ;
- в) не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих.

### 5. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- а) 100 м.
- б) 200 м.
- в) 300 м.
- г) 800 м.

### 6. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:----

### 7. Установите соответствие между видом упражнения для развития физических качеств

#### Вид упражнения

#### физические качества

- |   |                  |              |
|---|------------------|--------------|
| а) Бег 60м.<br>Сила.                        |                  | 1)           |
| б) Наклон вперед из положения сед.          | 2) Выносливость. |              |
| в) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. | 3) Гибкость.     |              |
| г) Бег 2000метров.                          |                  | 4) Быстрота. |

### 8. Здоровый образ жизни это:

- а) отказ от вредных привычек,
- б) занятия физическими упражнениями и спортом.
- в) целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное
- г) поддержание психического и физического здоровья.

### 9. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) ношение сумки, портфеля в одной руке.
- б) мягкая постель с высокой подушкой.
- в) слабость мышц.

### 10 Возвышение, на которое поднимается победитель спортивных состязаний:

- а) тумбочка;
- б) подиум;
- в) пьедестал;

г.) сцена.

**11. По команде “кругом” выполняется следующая последовательность действий:**

- а) осуществляется поворот в сторону левой руки;
- б.) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов и приставляют правую ногу к левой;
- в.) поворот осуществляется в произвольном направлении;
- г.) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов и приставляют левую ногу к правой.

**12. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.**

<b>Вид спорта</b>	<b>Место</b>
1 ) стрельба	А) стадион
2) 2 тяжёлая атлетика	Б) ковер
3) 3 футбол	В) помост
4) 4 теннис	Г) трек
5) 5 лёгкая атлетика	Д) ринг
6) 6 вольная борьба	Е) трасса
7) 7 баскетбол	Ж) корт
8) 8 лыжные гонки	З) поле
9) 9 велоспорт	И) тир
10 бокс	К) площадк

**13. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

**14 В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?**

- а) главное не победа, а участие.
- б) быстрее, выше, сильнее.
- в) быстрее, выше, дальше.

**Ответы**

1 г, 2б, 3в, 4а, 5в, 6 волейбол, 7 А-4 Б-3 В-1 Г-2, 8в, 9в,10в, 11б, 12

а – 5, б – 6, в – 2, г – 9, д – 10, е – 8,

ж – 4, з – 3, и – 1, к – 7.

13 в,14б

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Урок 33 Итоговая контрольная работа**

**1. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме

- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям преподавателя;
- б) владеют навыками выполнения движений
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**3. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует:**

- а) потереть, почесать
- б) укутать полотенцем, чтобы согреть;
- в) постараться положить на возвышение, чтобы был отток крови г) охладить.

**4. Главная фаза в технике прыжка в длину и высоту является:**

- а) разбег;
- б) отталкивание;
- в) приземление;
- г) удержание ног в момент приземления.

**5. Сколько фальстартов допускается в беговых дисциплинах:**

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) не одного?

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

- а) 4 периодов по 10 минут
- б) 3 периодов по 8 минут;
- в) 4 периодов по 12 минут;
- г) 6 периодов по 10 минут.

**7. Упражнения на гибкость выполняются:**

- а) до появления пота;
- б) по 8-16 циклов движений в серии;
- в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движения; г) до появления болевых ощущений.

**8. Наиболее распространенным методом воспитания скоростных способностей является:**

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) переменный;
- г) «взрывной».

**9. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:**

- а) переносится организмом относительно легко;
- б) достаточно большая, но ее можно повторить;
- в) достаточная и ее не следует увеличивать;
- г) высокая и необходимо время отдыха увеличить.

**10. С чего следует начинать закаливающие процедуры:**

- а) с обливания водой, имеющей температуру тела;
- б) с обливания прохладной водой;
- в) с обливания холодной водой;
- г) с растирания тела полотенцем?

**11. Избыточный вес:**

- а) укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- б) тренирует сердечно - сосудистую систему;
- в) активизирует обмен веществ;
- г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

**12. Что относится к спортивной гимнастике?**

- а) тренажеры;
- б) гантели;
- в) обруч;



г) брусья.

**13. Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести?**

а) 3;

б) 5;

в) 10;

г) неограниченное количество раз.

**14. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г. В одном из городов:**

а) Париж;

б) Рим;

в) Лондон;

г) Афины.

**15. Александр Карелин – чемпион Олимпийских игр в:**

а) плавании;

б) боксе;

в) гимнастике г)

борьбе.

**С1. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.**

#### Эталон ответов на тест

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 вариант	б	б	г	б	а	а	г	а	а	а	г	г	г	г	г

**С1. Ответ.** Хоккей, лыжные гонки, фигурное катание, слалом, бобслей, биатлон, керлинг, сноуборд, прыжки с трамплина, санному спорту, горные лыжи, фристайл.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

#### 8 класс

### Урок 2 Входная контрольная работа

**1. Основной формой подготовки спортсменов является:**

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

**2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**

а) городу;

б) региону;

в) стране.

**4. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

1) ведомственные.

2) внутренние

3) городские

- 4) краевые
- 5) международные
- 6) районные
- 7) региональные
- 8) российские
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

**5. Самым быстрым способом плавания является:**

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль

**6. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**7. Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:**

- а) против хода часовой стрелки;
- б) по желанию;
- в) по ходу часовой стрелки.

**8. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 8

**9. Игра волейбол начинается:**

- а) по мере готовности команд;
- б) по крику судьи;
- в) по свистку судьи.

**10. Как выполняется низкий старт:**

- а) сидя;
- б) с упором на колено и руки;
- в) лежа.

**11. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

**12. Правильное положение ног при подготовке к прыжку в длину с места:**

- а) стоя, одна нога впереди, другая сзади;
- б) стоя, ноги вместе, слегка согнуты в коленях;
- в) стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.

**13. Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места?**

- а) от носка начала прыжка до носка произведенного прыжка;
- б) от носка начала прыжка до пятки произведенного прыжка;
- в) от пятки начала прыжка до носка произведенного прыжка.

**14. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:**

- а) вис;
- б) упор;
- в) хват.

**15. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:**

- а) гимнастические брусья;
- б) гимнастический козел;
- в) планка.

**16. К гимнастике не относится:**

- а) вис на перекладине;
- б) опорный прыжок;

- в) прыжок в длину;
- г) лазанье.

**17. Упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:**

- а) упражнения с гимнастической палкой;
- б) прыжки в длину с места;
- в) поднимание туловища из положения лежа.

**18. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики:**

- 1) прыжки
  - 2) упражнения для мышц шеи
  - 3) упражнения для ног
  - 4) упражнения для мышц туловища
  - 5) дыхательные упражнения
  - б) упражнения для рук и плечевого пояса
- а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;    б) 2, 6, 4, 3, 1, 5;    в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

**19. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники:**

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) прыжка в длину с разбега.

**20. Быстрота определяется с помощью:**

- а) прыжка в длину с разбега;
- б) бега на 30м и 60 м;
- в) бега на 1000 м.

Ключ:

1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-в; 6-а; 7-в; 8-б; 9-в; 10-б; 11-а; 12-в; 13-б; 14-а; 15-б; 16-в; 17-а; 18-б; 19-в; 20-б

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Урок 16 Полугодовая контрольная работа**

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

- А) « Быстрее!, выше!, сильнее!»;
- Б) «Будь всегда первым»;
- В) « Спорт, здоровье, радость».

**2. К основным физическим качествам относятся:**

- А) рост, вес. Объем бицепсов.
- Б) бег, прыжки, метание;
- В) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**3. Физические качества развиваются ...**

- А) целенаправленно;
- Б) сами по себе;
- В) при обучении технике упражнений.

**4. Что мы понимаем под выражением « Закаливание организма»?**

- А) укрепление здоровья посредством купания в проруби;
- Б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;
- В) постепенное повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

**5. Что такое осанка?**

- А) силуэт человека;

- Б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- В) искусственно созданная поза человеком напряжением мышц.

**6. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

- А) переход от пассивного состояния, к активному;
- Б) снижение показателей физического развития;
- В) быстрому утомлению организма, усталости.

**7. Длина дистанции марафонского бега, равна:**

- А) 32 км. 180м.
- Б) 40 км. 190м.
- В) 42 км. 195м.

**8. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- А) 800м.
- Б) 1500 м.
- В) 100м

**9. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

- А) сильное выталкивание ногами;
- Б) равноименная работа рук;
- В) быстрое выпрямление туловища.

**10. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит...**

- А) бег на короткие дистанции;
- Б) бег на средние дистанции;
- В) бег на длинные дистанции.

**11. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт на 100м?**

- А) снимается с соревнований;
- Б) предупреждается;
- В) ставится на один метр позади всех стартующих.

**12. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему:**

- А) разрешается дополнительный бросок;
- Б) попытка и результат засчитываются;
- В) попытка засчитывается, а результат - нет.

**13. Отсутствие разминки чаще всего приводит к ...**

- А) экономии сил;
- Б) улучшению спортивного результата;
- В) травмам.

**14. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функции...**

- А) сердечно – сосудистой системы;
- Б) дыхательной системы;
- В) вестибулярного аппарата.

**15. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.**

- А) переносом массы тела на руки, поставленными около плеч;
- Б) раннее разгибание ног;
- В) опора кулаками о мат.

**16. Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек, скоростные способности развиваются в возрасте :**

- А) от 7 до 10-11лет;
- Б) от 13 до 15 лет;
- В) от 16 до 18 лет.

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

- А) оглядываться назад;
- Б) задерживать дыхание;
- В) переходить на соседнюю дорожку.

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

- А) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- Б) в период проведения игр прекращались войны;
- В) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**19.Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

- А) подтягивание из виса на перекладине;
- Б) прыжки со скакалкой;
- В) длительный бег до 25 – 30 мин.;

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

- 1.Заключительная,
- 2) основная,
- 3) вводно – подготовительная.

- А) 1,2,3.
- Б) 3,2,1.
- В) 2,1,3.

Ключ

1А; 2. В; 3. А; 4. В; 5. Б; 6. А; 7. В; 8. В; 9. В; 10. В; 11. А;12. В; 13. В; 14. В; 15. В; 16. А; 17. В; 18. Б; 19. А; 20. Б.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Урок 33 Годовая контрольная работа**

**1. Первой ступенью закалывания организма является закалывание...**

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

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

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

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

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

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

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

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

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

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

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

- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

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

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

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

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

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

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

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

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,

- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

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

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

**19. Гибкость не зависит от:**

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

**20. Ценности Олимпийских игр.**

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

- 1. в 14. А
- 2. б 15. Г
- 3. б 16. Б
- 4. в 17. А
- 5. г 18. В
- 6. г 19. Б
- 7. в 20. а
- 8. б
- 9. г
- 10. а
- 11. в
- 12. в
- 13. а

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**9 класс**

**Урок 2 Входная контрольная работа**

**1. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.**

- а) Керлинг;
- б) Художественная гимнастика;
- в) Синхронное плавание;
- г) Бобслей.

**2. Отличительным признаком физической культуры не является?**

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

**3. Основным средством физического воспитания школьника является**

- а) Солнечная радиация;
- б) Личная гимнастика;
- в) Закаливание;

г) Физические упражнения.

**4. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?**

- а) Уроки физической культуры;
- б) Внеклассная работа;
- в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- г) Содержание и организация педагогической практики.

**5. Для оценки физического развития человека используются:**

- а) Показатели антропометрических измерений;
- б) Показатели уровня развития физических качеств;
- в) Показатели сформированности двигательных умений;
- г) Показатели функциональных систем.

**6. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять .....**

- а) В подготовительной части урока;
- б) В начале основной части урока;
- в) В конце основной части урока;
- г) В заключительной части урока.

**7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежутков времени называется**

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно- силовыми способностями.

**8. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.**

- а) Биатлон;
- б) Регби;
- в) Прыжки на лыжах с трамплина;
- г) Водное поло.

**9. Укажите командные виды спорта(выделите все).**

- а) Триатлон;
- б) Баскетбол;
- в) Шахматы;
- г) Керлинг;
- д) Толкание ядра.

**10. В спорте выделяют (выделите все):**

- а) Инвалидный спорт;
- б) Массовый спорт;
- в) Спорт высших достижений;
- г) Детский юношеский спорт.

**11. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г. ?**

- а) Регби
- б) Совтбол;
- в) Гольф;
- г) Каратэ.

**12. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...**

**13. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется...**

**14. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется ...**

**15. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется ....**

**16. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?**

- А) до 15 очков



Б) до 20 очков;

В) до 25 очков.

17. **В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

А) касанием рукой лыжника

Б) касанием палкой лыж соперника;

В) наезжанием на пятки лыж; Г) голосом.

18. **Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:**

А) во второй половине дня

Б) сразу после еды

В) через 1-2 часа после еды.

19. **Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

А) 6 баллов;

Б) 8 баллов;

В) 10 баллов

20. **Один из способов прыжка в высоту называется:**

А) перешагивание

Б) перекатывание

В) переступание

Г) перемахивание

1-б,в; 2-в, 3-г; 4-г; 5-а; 6-б, 7-б, 8-б,в; 9-б,г, 10-б,в, 11-а,в, 12-балансирование; 13-аут; 14-валеология; 15-самоконтроль. 16-а; 17-г; 18-б; 19-в 20-а

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Процент выполнения:

20-17 баллов - «5»

16-13 баллов - «4»

12-9 баллов - «3»

8 и менее баллов - «2»

## **Урок 16 Полугодовая контрольная работа 9 класс**

### **1.Физическая культура – это**

А) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности;

Б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма;

В) определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

### **2. К видам легкой атлетики относится:**

А) гимнастика, тяжелая атлетика, борьба;

Б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок;

В) бег, прыжки, метание, спортивная ходьба, многоборье.

### **3. К вертикальным прыжкам относится:**

А) опорный прыжок, прыжок с места, десятирной прыжок;

- Б) фосбери- флоп (прыжок в высоту), прыжок с шестом;
- В) пятирной прыжок, прыжок с места, прыжок с шестом;

**4. К горизонтальным прыжкам относится:**

- А) прыжок в длину с разбега, тройной прыжок;
- Б) прыжок с места, десятирной прыжок, прыжок с шестом;
- В) прыжок с шестом, прыжок в длину с места.

**5. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

- А) По руке и ноге;
- Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

**6. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относится:**

- А) камня, малого меча, гранаты;
- Б) молот, диск, копьё, ядро;
- В) молот, граната, ядро, копьё.

**7. Главной фазой в технике метания снарядов является ...**

- А) финальное усилие;
- Б) замах;
- В) разбег;
- Г) скрестные шаги.

**8. Бег по пересеченной местности называется:**

- А) стипль-чез;
- Б) марш-бросок;
- В) кросс;
- Г) конкур.

**9. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**

- А) наклоном головы.
- Б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- В) постановкой стопы на дорожку;
- Г) работой рук.

**10. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?**

- А) по частоте дыхания;
- Б) по частоте сердечных сокращений;
- В) по самочувствию
- Г) по чрезмерному потоотделению.

**11. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?**

- А) Франция, Бельгия, Германия
- Б) Швеция, Норвегия, Финляндия
- В) Англия, Италия, Испания

**12. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?**

- А) 1956г, Италия
- Б) 1924г, Франция
- В) 1952г, Норвегия

**13. Самый распространенный лыжный ход:**

- А) попеременный двухшажный
- Б) попеременный четырехшажный
- В) одновременный бесшажный

**14. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?**

- А) Коньковый
- Б) Классический
- В) Четырехшажный

**15. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?**

- А) Слалом, лыжные гонки
- Б) Прыжки с трамплина, биатлон

В Фристайл, скоростной спуск

Г) Лыжные гонки, прыжки с трамплина

**16. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?**

А) 70

Б) 50

В) 40

**17. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?**

А) 30

Б) 50

В) 40

**18. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:**

А) ног

Б) туловища

В) рук

Г) произвольно

**19. При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

А) двухшажный

Б) трехшажный

В) четырехшажный

**20. Обучение передвижению на лыжах начинают с:**

А) поворота на месте

Б) подъемов и спусков

В) ступающего и скользящего шага

**Ключи**

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %

### Урок 33 Итоговая контрольная работа

**1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

1. Рим;

2. Китай;

3. Древняя Греция;

4. Италия.

**2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?**

5. 1. В 906 году до нашей эры;

6. 2.В 1201 год;  
7. 3.В 776 году до нашей эры;  
8. 4.В 792 году до нашей эры.  
9. **3. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?**  
10. 1.«Дальше, быстрее, больше»;  
11. 2.«Сильнее, красивее, точнее»;  
12. 3.«Быстрее, выше, сильнее»;  
13. 4.«Быстрее, сильнее, дальше».

**4. Физическими упражнениями принято называть ...**

- 1.многократное повторение двигательных действий;  
2.движения, способствующие повышению работоспособности;  
3.определенным образом организованные двигательные действия;  
4.комплекс гимнастических упражнений.

**5. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?**

14. 1.На уровне груди;  
15. 2.Чуть выше уровня плеч;  
16. 3.Опущены вниз;  
17. 4.Выпрямленные руки подняты вверх.

**18. 6. Сколько полевых игроков в волейбольной команде.**

19. 1.5  
20. 2.8  
21. 3.7  
22. 4.6

**23. 7. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка.**

24. 1.Баскетбол  
25. 2.Гандбол  
26. 3.Футбол  
27. 4.Волейбол

**28. 8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?**

29. 1.с 1;  
30. 2.со 2;  
31. 3.с 3;  
32. 4.с 4.

**33. 9. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?**

34. 1.руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;  
35. 2.руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;  
36. 3.руки опущены вниз;  
37. 4.руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.

**10. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?**

38. 1.старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;  
2.10еговых шагов, отталкивание, приземление;  
3 разбег, отталкивание, полет, приземление;  
39. 4.разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

**11. Описать технику бега на короткие дистанции:**

40. 1.туловище отклонено назад, поясница прогнута  
41. 2.туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;  
42. 3.энергичные повороты туловища.

**12. Строевые упражнения в гимнастике – это...**

43. 1.совместные действия в строю;  
44. 2.упражнения на снарядах;  
45. 3.общеразвивающие упражнения;  
46. 4.ОФП.

**13. Вольные упражнения в гимнастике – это...**

47. 1.комплекс общеразвивающих упражнений;  
48. 2.комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;

49. 3.упражнения на снарядах;  
50. 4.упражнения на брусках.

14. Утренняя гимнастика относится к...

51. 1.образовательно-развивающей гимнастике;  
52. 2.оздоровительной гимнастике;  
53. 3.спортивной гимнастике;  
54. 4.производственной.

**15. Стойка в гимнастике – это...**

55. 1.положение лежа на полу;  
56. 2.вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;  
57. 3.положение сидя;  
58. 4.исходное положение в строю.

**16. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем**

- 1.40-50 д/мин.  
2.60-80 д/мин.  
3.100-120 /мин.  
59. 4.80-100 уд/мин.

**17. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ..**

60. 1.затылком, лопатками, ягодицами, пятками.  
61. 2.лопатками, ягодицами;  
62. 3.затылком, ягодицами,  
63. 4.Ягодицами.

**18. «Королевой спорта» называют вид спорта**

- 1.Плавание  
2.Художественную гимнастику  
3.Легкую атлетику  
4.Лыжный спорт

**19. в каком виде спорта не требуется инвентарь**

- 1.Хоккей  
2.Плавание  
3.Лыжная гонка  
4.Велоспорт

**20. как называют нарушение правил в баскетболе**

- 1.Перебежка  
2.Забег  
3.Пробежка  
4.Забегание

Ответы:

- 1) 3  
2) 3  
3) 3  
4) 3  
5) 2  
6) 4  
7) 1  
8) 4  
9) 1  
10) 3  
11) 2  
12) 1  
13) 2  
14) 2  
15) 4  
16) 2  
17) 1  
18) 3

19) 2  
20) 3

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %