

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики

«Республиканский центр образования молодежи»

(КОУ УР РЦОМ)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
Протокол от 28.08.2025 №01

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОУ УР «РЦОМ»
Приказ от 29.08.2025 № 25-ОД
_____ И.Г. Ворончихина

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО учителей КОУ УР "РЦОМ"
протокол № 01 от 28.08.2025

Программа составлена в соответствии с
ФГОС СОО, ФОП СОО и ФРП

Зам. директора по УВР
_____ Е.А. Стрелкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
для 8- 9 классов (индивидуальная форма обучения)
– 1,7 часа (0,05 часа в неделю на одного обучающегося).
Тематическое планирования рассчитано на 34 темы

Составитель: Митрошина С.В. _____ учитель истории и обществознания первая
(ФИО) _____ занимаемая должность аттестационная категория

Ижевск 2025 год

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, с учетом приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 № 81220) и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части ФОП ООО.

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 8–9 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 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. Проплыwanie 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

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 образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими 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	Отметка по	Показатели выполнения
--------	------------	-----------------------

усвоения	пятибалльной шкале	
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 8 класс

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре-1 тема.				
1.	Физическая культура в современном обществе	Урок-беседа «Правила нашей безопасности»	Основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Подготовиться к входной контрольной работе.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 темы.				
2.	Входная контрольная работа			
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	Составить памятку «Правила развития физических качеств»
4.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	День спортивного кино	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.	Заполнить таблицу «Спортивно-оздоровительная деятельность»
Раздел 3.«Гимнастика». –6 тем.				
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.	Заполнить таблицу «Техника лазанья по канату»
6.	Комплексы упражнений		Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз	Прочитать стр.114, разработать комплекс физкультурных минуток.
7.	Упражнения в равновесии		Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Комбинации упражнений на бревне.	Прочитать стр.118, составить тезисный план.
8.	Акробатические упражнения. Кувырок назад		Кувырок назад в полушпагат.	Прочитать стр.114,составить синквейн «Акробатические упражнения»
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.119, выполнить задания на стр. 119

	руках			
10.	Опорные прыжки через гимнастический козёл		Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину: ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения.	Прочитать стр.102, повторить технику безопасности
Раздел 4 . «Легкая атлетика» - 4 темы.				
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 Заполнить таблицу «Способы бега»
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, повторить технику выполнения прыжка в длину.
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, повторить технику выполнения прыжка в высоту.
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.113, повторить технику безопасности
Раздел 5. « Зимние виды спорта» - 6 тем.				
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, повторить технику безопасности

18.	Переход с попеременного двухшажного на одновременный ход	День зимних видов спорта	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременный ход. Типичные ошибки: укорочение шагов; потеря ритма; нечёткость движений	Заполнить таблицу «Классические лыжные ходы»
19.	Виды техники подъёмов на лыжах		Способы подъёма на лыжах	Повторить техники выполнения подъёмов на лыжах
20.	Виды техники спусков на лыжах		Виды техники спусков на лыжах	Повторить техники выполнения спуска на лыжах
Раздел 6. «Плавание» - 2 темы.				
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, повторить технику безопасности
22.	Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине		Кроль на груди и спине	Подготовить сообщение по теме «Кроль на спине»
Раздел 7. «Спортивные игры» - 9 тем.				
23.	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола		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	Повторить записи в тетради, повторить технику безопасности
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, совершенствовать технику
25.	Волейбол. Передача мяча через сетку	Инструктаж по технике выполнения игровых действий в волейболе: атакующий удар (с места и в движении)	Передача мяча через сетку двумя руками.. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	Прочитать стр.148, совершенствовать технику
26.	Волейбол. подача. Прием подачи		Верхняя прямая с подача в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая планирующая подача Прием подачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу.	Прочитать стр.148, совершенствовать технику
27.	Волейбол. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Отработать удары и передачи мяча в различных игровых ситуациях
28.	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка	Инструктаж по технике выполнения игровых действий в футболе и в	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по	Отработать удары и передачи мяча в различных игровых ситуациях

	мяча внутренней стороной стопы.	баскетболе: вбрасывание мяча с лицевой линии и выполнение штрафных ударов	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.	
29.	Футбол. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Сообщение о выступлении сборной России по футболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
30.	Правила игры в мини-футбол		Футбол и мини-футбол	Повторить записи в тетради
31.	Игровая деятельность по правилам классического футбола		Упражнения в зимних видах спорта, технические действия спортивных игр	Составить кроссворд по теме «Зимние виды спорта»
Раздел 7. «Спорт» -3 темы.				
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.	Беседа с элементами обсуждения по выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	Средства базовой физической подготовки, виды спорта, использование оздоровительных систем физической культуры, национальные виды спорта, культурно-этнических игр.	Подготовиться к контрольной работе
33.	Итоговая контрольная работа			
34.	Анализ контрольной работы			

9 класс

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре-1 тема.				
1.	Туристские походы как форма активного отдыха	Круглый стол «Трезв, красив, молод и здоров».	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы.	Подготовиться к входной контрольной работе.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 3 темы.				
2.	Входная контрольная работа			

3.	Анализ входной контрольной работы. Профессионально-прикладная физическая культура		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.	Подготовить сообщение «Массаж. Виды массажа»
4.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Беседа с элементами диспута «Здоровый образ жизни современного человека»	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	Подготовить сообщение «Основы рационального питания»
Раздел 3.«Гимнастика». –6 тем.				
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.	Заполнить таблицу «Техника лазанья по канату»
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, разучить предложенные комплексы упражнений.
7.	Упражнения в равновесии		Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Комбинации упражнений на бревне.	Прочитать стр.194, повторить записи в тетради
8.	Акробатические упражнения. Кувырок назад		Кувырок назад в полушпагат.	Прочитать стр.195 выполнить задания на 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	Составить синквейн «Акробатические упражнения»
10.	Опорные прыжки через гимнастический козёл		Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину: ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения.	Прочитать стр.198, повторить технику безопасности
Раздел 4 . «Легкая атлетика» - 4 темы.				
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, Заполнить таблицу «Способы бега»

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, повторить технику выполнения прыжка в длину.
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.	Повторить технику выполнения прыжка в высоту.
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, повторить технику безопасности
Раздел 5. «Зимние виды спорта» - 6 тем.				
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.
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, повторить технику безопасности
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	Заполнить таблицу «Классические лыжные ходы»
19.	Виды техники подъемов на лыжах	День зимних видов спорта	Способы подъема на лыжах	Повторить техники выполнения подъемов на лыжах
20.	Виды техники спусков на лыжах		спусков на лыжах	Повторить техники выполнения спуска на лыжах
Раздел 6. «Плавание» 2 темы.				
21.	Брасс. Подводящие упражнения. Старт		Брасс. Подводящие упражнения. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от	Прочитать стр. 205, повторить технику

	прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди,		стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	безопасности
22.	Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине		Кроль на груди и спине. Брасс. Повороты при плавании брассом	Подготовить сообщение по теме «Брасс»
Раздел 7. «Спортивные игры» - 9 тем.				
23.	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения		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.	Повторить записи в тетради, повторить технику безопасности
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	Отработать удары и передачи мяча в различных игровых ситуациях
25.	Волейбол. Передача мяча через сетку. Удары и блокировка мяча.	Инструктаж по технике выполнения игровых действий в волейболе: атакующий удар (с места и в движении)	Передача мяча через сетку двумя руками. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Удары и блокировка.	Отработать удары и передачи мяча в различных игровых ситуациях
26.	Волейбол. Подача. Прием подачи		Верхняя прямая с подача в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая планирующая подача Приём подачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу.	Прочитать стр.223, совершенствовать технику приемов подачи мяча
27.	Волейбол. . Игра по правилам		Двусторонняя игра	Отработать удары и передачи мяча в различных игровых ситуациях
28.	Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях	Инструктаж по технике выполнения игровых действий в футболе и в баскетболе: вбрасывание мяча с лицевой линии и выполнение штрафных ударов	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	Отработать удары и передачи мяча в различных игровых ситуациях
29.	Остановка и удары по мячу с места			Сообщение о выступлении сборной России по футболу на ЧЕ, ЧМ и ОИ
30.	Приемы и передачи мяча на месте			Повторить записи в тетради
31.	Футбол. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Памятка «Игра по

				правилам»
Раздел 7. «Спорт» -3 темы				
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.	Беседа с элементами обсуждения по выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	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			

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
8. Образовательные сайты для учителей физической культуры 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. 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 бруссы;
- 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
- 6) 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 10-11 лет;
- 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 закаливания организма является закаливание...

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

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

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

3. 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 промежуток 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) перекачивание
- 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 измеряется 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, копье, ядро;

В) молот, граната, ядро, копье.

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. 1.Рим;
2. 2.Китай;
3. 3.Древняя Греция;
4. 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.

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.

6. Сколько полевых игроков в волейбольной команде.

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

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

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.

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;
- 2.10 беговых 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 %