

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 59» г. Кирова

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
на уровень основного общего образования
(5-9 классы)

Киров 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности», составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для 5-9 классов на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по физической культуре для 5 – 9 классов.

Рабочая программа разработана по физической культуре для 5 - 7 классов к учебнику: В.И. Лях, Физическая культура. М.: Просвещение, 2019г. для 8 - 9 классов к учебнику: В.И. Лях, Физическая культура. М.: Просвещение, 2016г.

Программа составлена в соответствии с годовым календарным графиком школы и рассчитана на 68 часов ежегодно из расчета 2 ч в неделю согласно обязательной части учебного плана.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной

и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Знания о физической культуре.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Способы двигательной деятельности.

Ученик научиться:

- использовать занятия физической культурой , спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий;

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания , прыжков и бега;

Физическое совершенствование.

Ученик научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах разными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне»
- выполнять технико – тактические действия национальных видов спорта.

2. Содержание учебного предмета

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.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Содержание учебного предмета.

5 класс

«Физическая культура как область знаний» (в процессе урока) включает темы:

1.Здоровый образ жизни и роль физической культуры и спорта в его формировании, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Правила организации и планирования режима дня, личная гигиена.

2.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

3. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

4.Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

5.Знание теории: техники ловли, передачи ведения мяча и броска.

6.Правила закаливания. Способы самоконтроля. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

7.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

8.Правила соревнований по одному из базовых видов спорта: мини - футболу, мини-баскетболу, волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

1.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток).

2.Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Наблюдения за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения.

3.Соблюдение требований безопасности, оказание доврачебной медицинской помощи.

4. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

5. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

6. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тема 1. Гимнастика с основами акробатики

Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. ОРУ с предметами и без предметов, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Техника выполнения опорного прыжка, прыжки на скакалках, лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице, подтягивание в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.

Совершенствование техники ранее изученных физических упражнений. Комбинации и упражнения состоят из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на развитие координационных способностей.

Упражнения в висах и упорах. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись (Высота 80 – 100).

Тема 2. Легкая атлетика.

Выполнение легкоатлетических упражнений.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья. Бег на короткие дистанции –60 м (на результат), длительный бег от 10 – 12 минут. Бег на 1000м. (на результат).

Техника прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и на результат.

Техника эстафетного бега. Метание малого мяча весом 150 г. и набивного мяча на технику, в цель и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений, бег с высокого старта. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Высокий старт от 10 до 15 м; Бег с ускорением от 30 до 40 м; Скоростной бег до 40 м; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Тема 3. Лыжная подготовка

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Техника выполнения спусков, подъемов «полуелочкой», повороты – переступанием, «плугом». Прохождение соревновательных дистанций 3 км. Выполнение судейства по лыжным гонкам. Подвижные игры.

Тема 4. Спортивные игры.

Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления, ловля и передача на месте и в движении; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.

Содержание учебного предмета 6 класс.

**«Физическая культура как область знаний» (в процессе урока)
включает темы:**

1. Современные Олимпийские игры. Зарождение олимпийского движения в России.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в нашей стране.
3. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.
4. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
5. Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Режим дня.
6. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
7. Организация досуга средствами физической культуры.
8. Типы телосложения. Определение собственного типа телосложения. Оценка собственной физической подготовленности

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
2. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
3. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, зрительной гимнастики. Комплексы физкультминуток, физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
4. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.
5. Индивидуальные комплексы упражнений для развития основных физических качеств.
6. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
7. Оценка эффективности занятий физической культурой. (В процессе уроков, под контролем учителя)
8. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тема 1. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- строевой шаг, размыкание и смыкание с поворотами.

Акробатические упражнения и комбинации:

- 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Мальчики: кувырком вперед стойка на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация девочки:

И.п. - основная стойка. Два кувырка вперед и выпрямляясь, руки вверх; «мост» с помощью; лечь и стойка на лопатках; перекаат вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев; и прыжок прогибаясь ноги врозь.

Акробатическая комбинация мальчики:

Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью; лечь и перекаатом назад стойка на лопатках; перекаатом вперед упор присев; кувырок назад, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Лазанье по канату

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, право и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

1. И.п.- стойка продольно. 1-скрестный шаг правой влево; 2-поворот налево кругом; 3-скрестный шаг левой вправо; 4-поворот направо кругом; 5-скрестный шаг правой влево назад (левая перед правой); 6-поворот направо кругом; 7-скрестный шаг левой вправо назад (правая перед левой); 8-поворот налево кругом.

2. И.п. - стойка правая перед левой, руки в стороны. 1-махом левую вперед, руки вниз с хлопком под бедром левой ноги; 2-шаг левой, руки в стороны; 3-4-повторить счет 1-2 с другой ноги; 5-поворот налево на 270 в стойку скрестно

продольно; 6-переставляя левую стойка продольно и «старт пловца»; 7-соскок прогнувшись, приземляясь, встать в о.с.

Зачетная комбинация: И.п.- стоя продольно у правой трети бревна. Вскок в упор, правую в сторону на носок; поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны; взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках; полуприседая, опуская руки вниз поворот кругом: шаг левой, мах правой и хлопок под ногой; выпад правой, руки в стороны; с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»; соскок прогнувшись.

Упражнения и комбинации на низкой перекладине (мальчики):

- упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Зачетная комбинация: Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом); перемах левой в упор сзади; поворот налево кругом в упор; махом назад соскок.

Упражнения и комбинация на параллельных брусьях (мальчики):

- передвижения в упоре; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях; размахивания в упоре на предплечьях, на руках, в упоре; соскок махом назад внутрь брусьев.

Зачетная комбинация: на концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом; упор согнув ноги и сед ноги врозь; опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях; перемах внутрь и назад; мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):

- смешанные висы, перемахи, размахивание в висе на в/жерди, упор на н/жерди.

Зачетная комбинация: из вися стоя лицом к в/жерди прыжком в упор на н/жерди; перемах правой в упор ноги врозь; перехватом левой за в/жердь поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху); перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/жерди; махом вперед в вис присев на н/жерди и опускание в вис; размахивание изгибами и соскок махом назад.

Тема 2. Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- высокий старт; низкий старт; старт с опоры на одну руку;
- ускорения с высокого старта;
- спринтерский бег;
- гладкий равномерный бег на учебные дистанции;
- эстафетный бег;

- бег с преодолением препятствий;
- кроссовый бег;
- бег на результат 60 м, 300 м, 1000 м, 1500 м;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность с разбега;
- метание малого мяча на точность по движущейся мишени;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Тема 3. Спортивные игры

Баскетбол

- стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- тактика свободного нападения;
- нападение быстрым прорывом (1:0);
- позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков;
- игры и игровые тактические действия (2:1, 3:1, 3:2, 3:3)
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- верхняя передача мяча через сетку в парах; набрасывание мяча;
- прием мяча после передвижения;
- техника нападающего удара в парах без сетки, через сетку;
- нижняя прямая подача; нижняя боковая подача;
- тактические действия, их цель и значение в волейболе;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Тема 4. Лыжная подготовка

- попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы;
- одновременный одношажный ход;
- повороты переступанием и прыжком на лыжах;
- преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка»;
- торможение и поворот «плугом»
- торможение и поворот «упором»;
- преодоление небольших трамплинов;
- передвижение на лыжах 2, 3 км

Содержание учебного предмета.

7 класс

«Физическая культура как область знаний» (в процессе урока) включает темы:

1. Современные Олимпийские игры. Зарождение олимпийского движения в России.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в нашей стране.
3. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.
4. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
5. Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Режим дня.
6. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
7. Организация досуга средствами физической культуры.
8. Типы телосложения. Определение собственного типа телосложения. Оценка собственной физической подготовленности

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
2. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
3. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, зрительной гимнастики. Комплексы физкультминуток, физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
4. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.
5. Индивидуальные комплексы упражнений для развития основных физических качеств.
6. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
7. Оценка эффективности занятий физической культурой. (В процессе уроков, под контролем учителя)
8. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тема 1. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- строевой шаг, размыкание и смыкание с поворотами.

Акробатические упражнения и комбинации:

- 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Мальчики: кувырком вперед стойка на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация девочки:

И.п. - основная стойка. Два кувырка вперед и выпрямляясь, руки вверх; «мост» с помощью; лечь и стойка на лопатках; перекаат вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев; и прыжок прогибаясь ноги врозь.

Акробатическая комбинация мальчики:

Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью; лечь и перекаатом назад стойка на лопатках; перекаатом вперед упор присев; кувырок назад, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Лазанье по канату

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, право и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

1. И.п.- стойка продольно. 1-скрестный шаг правой влево; 2-поворот налево кругом; 3-скрестный шаг левой вправо; 4-поворот направо кругом; 5-скрестный шаг правой влево назад (левая перед правой); 6-поворот направо кругом; 7-скрестный шаг левой вправо назад (правая перед левой); 8-поворот налево кругом.

2. И.п. - стойка правая перед левой, руки в стороны. 1-махом левую вперед, руки вниз с хлопком под бедром левой ноги; 2-шаг левой, руки в стороны; 3-4-повторить счет 1-2 с другой ноги; 5-поворот налево на 270 в стойку скрестно продольно; 6-переставляя левую стойка продольно и «старт пловца»; 7-соскок прогнувшись, приземляясь, встать в о.с.

Зачетная комбинация: И.п.- стоя продольно у правой трети бревна. Вскок в упор, правую в сторону на носок; поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны; взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках; полуприседая, опуская руки вниз поворот кругом: шаг левой, мах правой и хлопок под ногой; выпад правой, руки в стороны; с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»; соскок прогнувшись.

Упражнения и комбинации на низкой перекладине (мальчики):

- упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Зачетная комбинация: Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом); перемах левой в упор сзади; поворот налево кругом в упор; махом назад соскок.

Упражнения и комбинация на параллельных брусьях (мальчики):

- передвижения в упоре; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях; размахивания в упоре на предплечьях, на руках, в упоре; соскок махом назад внутрь брусьев.

Зачетная комбинация: на концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом; упор согнув ноги и сед ноги

врозь; опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях; перемах внутрь и назад; мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):

- смешанные висы, перемахи, размахивание в висе на в/жерди, упор на н/жерди.

Зачетная комбинация: из виса стоя лицом к в/жерди прыжком в упор на н/жерди; перемах правой в упор ноги врозь; перехватом левой за в/жердь поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху); перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/жерди; махом вперед в вис присев на н/жерди и опускание в вис; размахивание изгибами и соскок махом назад.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклоны туловища вперед, назад, в стороны стоя, сидя;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений;
- упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле;
- акробатические упражнения;
- прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину;
- эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силы:

- лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице;
- подтягивание в висе и сгибание-разгибание рук в упоре;
- передвижения в висе и упоре на руках на перекладине, брусках;
- упражнения с гантелями, набивными мячами;
- поднятие прямых ног и туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- выполнение акробатических упражнений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Тема 2. Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- высокий старт; низкий старт; старт с опоры на одну руку;
- ускорения с высокого старта;
- спринтерский бег;
- гладкий равномерный бег на учебные дистанции;
- эстафетный бег;
- бег с преодолением препятствий;
- кроссовый бег;
- бег на результат 60 м, 300 м, 1000 м, 1500 м;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность с разбега;
- метание малого мяча на точность по движущейся мишени;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- переменный бег; «фартлек»;
- бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами, гантелями.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 3. Спортивные игры

Баскетбол:

- стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- тактика свободного нападения;
- нападение быстрым прорывом (1:0);
- позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков;
- игры и игровые тактические действия (2:1, 3:1, 3:2, 3:3)
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- верхняя передача мяча через сетку в парах; набрасывание мяча;
- прием мяча после передвижения;
- техника нападающего удара в парах без сетки, через сетку;
- нижняя прямая подача; нижняя боковая подача;
- тактические действия, их цель и значение в волейболе;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола);
- жонглирование малых мячей, в/б мяча, б/б мяча, ф/б мяча.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тема 4. Лыжная подготовка

- попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы;
- одновременный одношажный ход;
- повороты переступанием и прыжком на лыжах;
- преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка»;
- торможение и поворот «плугом»
- торможение и поворот «упором»;
- преодоление небольших трамплинов;
- передвижение на лыжах 2, 3 км.

Содержание учебного предмета. 8 класс

«Физическая культура как область знаний» (в процессе урока) включает темы:

1. Современные Олимпийские игры: возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.
2. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека. Физическое развитие человека.
3. Здоровье и здоровый образ жизни: Правильный режим дня. Определение собственного типа телосложения.
4. Первая помощь при травмах.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
2. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
3. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, зрительной гимнастики. Комплексы физкультминуток, физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
4. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.
5. Индивидуальные комплексы упражнений для развития основных физических качеств.
6. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

7. Оценка эффективности занятий физической культурой. (В процессе уроков, под контролем учителя)

8. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тема 1. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- строевой шаг, размыкание и смыкание с поворотами.

Акробатические упражнения и комбинации:

- 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Мальчики: кувырком вперед стойка на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация девочки:

И.п. - основная стойка. Два кувырка вперед и выпрямляясь, руки вверх; «мост» с помощью; лечь и стойка на лопатках; перекат вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев; и прыжок прогибаясь ноги врозь.

Акробатическая комбинация мальчики:

Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью; лечь и перекатом назад стойка на лопатках; перекатом вперед упор присев; кувырок назад, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Лазанье по канату

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, право и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

1. И.п.- стойка продольно. 1-скрестный шаг правой влево; 2-поворот налево кругом; 3-скрестный шаг левой вправо; 4-поворот направо кругом; 5-скрестный шаг правой влево назад (левая перед правой); 6-поворот направо кругом; 7-скрестный шаг левой вправо назад (правая перед левой); 8-поворот налево кругом.

2. И.п. - стойка правая перед левой, руки в стороны. 1-махом левую вперед, руки вниз с хлопком под бедром левой ноги; 2-шаг левой, руки в стороны; 3-4-повторить счет 1-2 с другой ноги; 5-поворот налево на 270 в стойку скрестно продольно; 6-переставляя левую стойка продольно и «старт пловца»; 7-соскок прогнувшись, приземляясь, встать в о.с.

Зачетная комбинация: И.п.- стоя продольно у правой трети бревна. Вскок в упор, правую в сторону на носок; поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны; взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках; полуприседая, опуская руки вниз поворот кругом: шаг левой, мах правой и хлопок под ногой; выпад правой, руки в стороны; с поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»; соскок прогнувшись.

Упражнения и комбинации на низкой перекладине (мальчики):

- упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Зачетная комбинация: Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом); перемах левой в упор сзади; поворот налево кругом в упор; махом назад соскок.

Упражнения и комбинация на параллельных брусьях (мальчики):

-передвижения в упоре; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях; размахивания в упоре на предплечьях, на руках, в упоре; соскок махом назад внутрь брусьев.

Зачетная комбинация: на концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом; упор согнув ноги и сед ноги врозь; опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях; перемах внутрь и назад; мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):

- смешанные висы, перемахи, размахивание в висе на в/жерди, упор на н/жерди.

Зачетная комбинация: из виса стоя лицом к в/жерди прыжком в упор на н/жерди; перемах правой в упор ноги врозь; перехватом левой за в/жердь поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху); перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/жерди; махом вперед в вис присев на н/жерди и опускание в вис; размахивание изгибами и соскок махом назад.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости:

- наклоны туловища вперед, назад, в стороны стоя, сидя;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений;
- упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле;
- акробатические упражнения;
- прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину;
- эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силы:

- лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице;
- подтягивание в висе и сгибание-разгибание рук в упоре;
- передвижения в висе и упоре на руках на перекладине, брусьях;
- упражнения с гантелями, набивными мячами;
- поднимание прямых ног и туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- выполнение акробатических упражнений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Тема 2. Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- высокий старт; низкий старт; старт с опоры на одну руку;
- ускорения с высокого старта;
- спринтерский бег;
- гладкий равномерный бег на учебные дистанции;
- эстафетный бег;
- бег с преодолением препятствий;
- кроссовый бег;
- бег на результат 60 м, 300 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м.
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность с разбега;
- метание малого мяча на точность по движущейся мишени;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости:

- переменный бег; «фартлек»;
- бег с максимальной скоростью в режиме повторно - интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами, гантелями.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 3. Спортивные игры

Баскетбол

- стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- тактика свободного нападения;
- нападение быстрым прорывом (1:0);
- позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков;
- игры и игровые тактические действия (2:1, 3:1, 3:2, 3:3)
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- верхняя передача мяча через сетку в парах; набрасывание мяча;
- прием мяча после передвижения;
- техника нападающего удара в парах без сетки, через сетку;
- нижняя прямая подача; нижняя боковая подача;
- тактические действия, их цель и значение в волейболе;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола);

- жонглирование малых мячей, в/б мяча, б/б мяча, ф/б мяча.

Развитие силы:

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тема 4. Лыжная подготовка

- попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы;

- одновременный одношажный ход;

- повороты переступанием и прыжком на лыжах;

- преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка»;

- торможение и поворот «плугом»

- торможение и поворот «упором»;

- преодоление небольших трамплинов;

- передвижение на лыжах 2, 3 км.

Содержание учебного предмета

9 класс

«Физическая культура как область знаний» (в процессе урока) включает темы:

1. История возникновения и развития физической культуры.
2. Физическая культура и Олимпийское движение в России.
3. Физическое развитие человека.
4. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

1. Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

2. Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

3. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

4. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

5. Самонаблюдение за индивидуальной физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

6. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

7. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

8. Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тема 1. Гимнастика с основами акробатики

История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.

Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.

Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафетные игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прыжки со скакалкой.

Висы и упоры (для мальчиков).

Подъём переворот в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

Висы и упоры (для девочек).

Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Опорный прыжок.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперёд; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперёд; кувырок вперёд; длинный кувырок вперёд с трех шагов разбега.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнения на брусьях.

Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.

Тема 2. Лёгкая атлетика

История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений.

Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координационных способностей.

Беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м, и 3000 м.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150 г. на дальность в коридор 10 м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18 м. (ю), 12-14 м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2-3 кг.).

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20 мин. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Тема 3. Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Основные способы передвижения на лыжах:

Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона.

Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тема 4. Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоения игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.

Тема 5. Баскетбол

Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.

Техника ведения мяча, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы, бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.

Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (трьока и малая, через «заслон», «восьмёрка»).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.

Тема 6. Футбол, мини-футбол

Техника безопасности на уроках по футболу.

Технические приёмы и тактические действия в футболе.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Позиционное нападение с изменением позиции игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 7. Прикладная физическая подготовка

Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Тема 8. Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Тема 9. Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, плавание, спортивные игры).

Тема 10. Туризм

Организация и проведение пеших походов.
Требования к бережному отношению к природе.

Тема 11. Элементы единоборств

Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.

Тема 12. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов

Воспитательные задачи:

1. Развитие личности ребенка через познавательную деятельность на учебных занятиях.
2. Подготовка обучающихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности.
3. Создание безопасных условий для осуществления учебно-воспитательного процесса.
4. Приобретение опыта совместной творческой деятельности, развитие коммуникативных навыков и усвоение социальных норм.

Тематическое планирование с указанием количества часов 5 - 8 класс.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		5	6	7	8

1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Во время проведения уроков по разделу 3	Во время проведения уроков по разделу 3	Во время проведения уроков по разделу 3	Во время проведения уроков по разделу 3
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Во время проведения уроков по разделу 3	Во время проведения уроков по разделу 3	Во время проведения уроков по разделу 3	Во время проведения уроков по разделу 3
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика -лыжная подготовка -спортивные игры	68 16 20 18 14	68 16 18 16 18	68 16 18 16 18	68 16 18 16 18
4.	Всего	68	68	68	68

**Тематическое планирование с указанием количества часов
9 класс**

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	16
3.2	Легкая атлетика	18
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	16
3.4	Волейбол	9
3.5	Баскетбол	9
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Туризм	Изучается в ходе урока
3.11	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Приложения

Уровень физической подготовленности 5 – 6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.8	5.0	6.4	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
Бег 200 метров	42.0	39.5	37.5	45.0	43.0	41.0
Бег 300 метров	1.00	1.04	1.10	1.12	1.06	1.03
Бег 1000 метров	6.0	5.10	4.40	6.30	6.00	5.30
Бег 1500 метров	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
Челночный бег 4X10м 2000 м	11.9	11.4	10.9	12.5	12.2	11.2
	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	155	165	175	150	158	166
Прыжки в длину с разбега	2.70	3.30	3.60	2.30	2.80	3.30
Прыжки в высоту	90	110	115	85	100	110
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	70	90	40	60	100
Метание мяча 150 г, м	21	29	36	15	18	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	9	14	17
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	22	25	10	13	15
Гибкость	4	7	11	5	8	12
Поднимание туловища из положения лежа 1 мин, раз	25	35	40	20	25	30
Верхняя передача мяча через сетку в парах (волейбол)	4	6	8	4	6	8
Нижняя прямая подача в парах через сетку из 6 подач, попадание на противоположную сторону	2	3	4	2	3	4
Жонглирование мячом, кол-во раз (футбол)	8	11-9	12	6	9-7	10
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, кол-во раз	10	14- 11	15	7	11-8	12
Удары на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, кол-во раз	2	3	4	1	2	3
Лыжные гонки 1км	7.00	6.30	6.00	7.30	6.45	6.15
Лыжные гонки 2км	15.0 0	14.30	14.0 0	15.30	15.0 0	14.3 0
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 7 - 8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
Бег 60 метров	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
Бег 200 метров	42.0	39.5	37.5	45.0	43.0	41.0
Бег 300 метров	1.00	1.04	1.10	1.12	1.06	1.03
Бег 1000 метров	6.0	5.10	4.40	6.30	6.00	5.30
Бег 1500 метров	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
Челночный бег 4X10м 2000 м	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0
	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	170	190	215	150	160	180
Прыжки в длину с разбега	2.70	3.30	3.60	2.30	2.80	3.30
Прыжки в высоту	90	110	115	85	100	110
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	70	90	40	60	100
Метание мяча 150 г, м	30	34	40	19	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	8	12	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	12	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	22	25	10	13	15
Гибкость	4	7	11	5	8	12
Поднимание туловища из положения лежа 1 мин, раз	35	39	49	31	34	43
Верхняя передача мяча через сетку в парах (волейбол)	4	6	8	4	6	8
Нижняя прямая подача в парах через сетку из 6 подач, попадание на противоположную сторону	2	3	4	2	3	4
Жонглирование мячом, кол-во раз (футбол)	8	11-9	12	6	9-7	10
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, кол-во раз	10	14- 11	15	7	11-8	12
Удары на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, кол-во раз	2	3	4	1	2	3
Лыжные гонки 1км	7.00	6.30	6.00	7.30	6.45	6.15
Лыжные гонки 2км	15.0 0	14.30	14.0 0	15.30	15.0 0	14.3 0
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
Бег 60 метров	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
Бег 200 метров	42.0	39.5	37.5	45.0	43.0	41.0
Бег 300 метров	1.00	1.04	1.10	1.12	1.06	1.03
Бег 1000 метров	6.0	5.10	4.40	6.30	6.00	5.30
Бег 1500 метров	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
Челночный бег 4X10м	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0
2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	170	190	215	150	160	180
Прыжки в длину с разбега	2.70	3.30	3.60	2.30	2.80	3.30
Прыжки в высоту	90	110	115	85	100	110
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	70	90	40	60	100
Метание мяча 150 г, м	30	34	40	19	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	8	12	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	12	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	22	25	10	13	15
Гибкость	4	7	11	5	8	12
Поднимание туловища из положения лежа 1 мин, раз	35	39	49	31	34	43
Верхняя передача мяча через сетку в парах (волейбол)	4	6	8	4	6	8
Нижняя прямая подача в парах через сетку из 6 подач, попадание на противоположную сторону	2	3	4	2	3	4
Жонглирование мячом, кол-во раз (футбол)	8	11-9	12	6	9-7	10
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, кол-во раз	10	14-11	15	7	11-8	12
Удары на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, кол-во раз	2	3	4	1	2	3
Лыжные гонки 1км	7.00	6.30	6.00	7.30	6.45	6.15
Лыжные гонки 2км	15.00	14.30	14.00	15.30	15.00	14.30
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					

Промежуточная аттестация

Тестовые работы

1. Практическая часть

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-	5.0	6.4	6.3-	5.1
			12	6.0	5.5	4.9	6.3	5.7	5.0
			13	5.9	5.8-	4.8	6.2	6.2-	5.0
			14	5.8	5.4	4.7	6.1	5.5	4.9
			15	5.5	5.6-	4.5	6.0	6.0-	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-	8.5	10.1	9.7-	8.9
			12	9.3	8.8	8.3	10.0	9.3	8.8
			13	9.3	9.0-	8.3	10.0	9.6-	8.7
			14	9.0	8.6	8.0	9.9	9.1	8.6
			15	8.6	9.0-	7.7	9.7	9.5-	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-	205	140	155-	200
			14	160	180	210	145	175	200
			15	175	170-	220	155	160-	205
				190		180			
				180-		160-			

					195 190- 205			180 165- 185	
4	Выносливость	6-минутный бег	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000- 1100 1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1100 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10	4 4 5 5 5	10- 14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

2. Теоретическое тестирование учащихся по физической культуре

Предлагаемые вопросы тестирования составлены в соответствии с обязательным минимумом содержания базового общего образования, программой по физической культуре для учащихся 5 - 9-х классов. При составлении тестов использовались материалы муниципального и регионального этапов Олимпиады по физической культуре.

Все учащиеся выполняют тест одновременно. На выполнение всех заданий отводится 40 минут.

Теоретическое тестирование учащихся по физической культуре 5-6 классы

1. С какого года ведут отсчет 1 Олимпийские игры Древней Греции?

- а) 836 г. до н.э.
- б) 776 г. до н.э.
- в) 684 г. до н.э.
- г) 595 г. до н.э.

2. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

3. Способ прыжков в длину с разбега, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;

в) «согнув ноги»;

г) «прогнувшись».

4. Как часто проходят Олимпийские игры?

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года.

5. Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

6. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

7. Акробатика – это:

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;

г) упражнения с гантелями.

8. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

9. Бег на длинные дистанции – это:

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

г) 30 и 60 метров.

10. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»;
- б) «волна»;
- в) «флоп»;
- г) «перешагивание».

11. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

12. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;
- г) зверёк Иззи.

13. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты.

14. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

15. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?

- а) Олимпийские игры имели мировую известность
- б) Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

в) период проведения Игр прекращались войны

г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований.

Ключ к теоретическому тестированию учащихся освобожденных от уроков физической культуры 5-6 классы

Ответы:

1 б

2 б

3 в

4 г

5 а

6 в

7 в

8 б

9 б

10 г

11 в

12 б

13 б

14 г

15г

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 12-15 баллов

Оценка «4»: 8-11 баллов

Оценка «3»: 5-7 баллов

Оценка «2»: менее 5 баллов

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура» 7 – 8 класс

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
б) в 776 г. до н.э.;
в) в I в. н.э.;
г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
б) в 1896 г.;
в) в 1900 г.;
г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен;
г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты – мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) покрыть йодной сеткой
- г) потереть, массировать

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Осанкой принято называть ...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

- б) привычную позу человека в вертикальном положении
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- г) силуэт человека.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

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

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 М;
- б) 9х12 М;
- в) 8х16 М;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

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

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Правильные ответы

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – а; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – б; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – г; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – б; 30 – г

Оценивание:

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 25 и более заданий;
- оценка «4» – за правильное выполнение 20 и более заданий;
- оценка «3» – за правильное выполнение 15 и более заданий;
- оценка «2» – за правильное выполнение менее 15 задан

Тесты по физической культуре для учащихся 9-х классов

Инструкция по заполнению тестовых заданий.

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.

Вопросы.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) Венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. 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.

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

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из вися на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется

а) городу;

б) региону;

в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а) 1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...

а) чистый;

б) правильный;

в) здоровый.

28. 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 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются
- а) физическими способностями;
 - б) физическими качествами;
 - в) спортивными движениями.
31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как
32. Бег по пересечённой местности обозначается как
33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной
34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке
35. Самым быстрым способом плавания является
36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как
37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ...
38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется
39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.
40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

Ответы :

- 1. в20. а
- 2. б21. б
- 3. а22. а
- 4. а23. а
- 5. б24. б
- 6. а25. а
- 7. в26. б
- 8. а27. в

9. б28. а
10. б29. а
11. в30. а
12. б31. замена
13. а32. кросс
14. б33. классификация
15. б34. молот
16. в35. кроль
17. а36. допинг
18. в37. роста
19. а38. здоровье

Критерии начисления баллов за правильные ответы:

1-30 вопросы – по 1 баллу.

31-38 – по 2 балла.

39-40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

Итоговая оценка:

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%)

Комплексы упражнений для домашнего задания.

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.

4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

