

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета "Физическая культура" для 5-8 классов составлена на основе:

- Закона РФ "Об образовании в РФ" № 273-ФЗ от 09.12.2012;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утв. приказом Мин. обр. науки РФ №253 от 31.03.2014
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Фундаментального ядра содержания общего образования/Рос.акад. наук, Рос. акад. образования, под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова.- М.: Просвещение, 2011;
- СанПиНа 2.4.2 2821 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., региональный номер 19993);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №41» для 5 - 8-х классов на 2018 - 2020 уч.годы;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010) с учетом авторской программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича \ Рабочие программы. Физическая культура 1–11 классы.
- Уставом школы;
- Учебным планом МБОУ «СОШ №41».

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.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- *словесный метод* (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- *наглядный метод* (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- *метод упражнений* (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- *проблемный метод* (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностным (творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях — фронтальная, в основной — фронтальная и групповая, индивидуальная.

2. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися основной школы личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3.Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры (в процессе уроков). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия) (в процессе уроков). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека (в процессе уроков). Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Двигательные умения и навыки

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).
 Опорные прыжки.
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков). Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

***При планировании учебного материала для учащихся 9 - классов настоящей программы были внесены изменения: Заменить тему «Лыжная подготовка», на освоение содержания темы «Спортивные игры»

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	74
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	50
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.4	Легкая атлетика	28
1.5	Вариативная часть	28
1.6	Спортивные игры	17
1.7	Легкоатлетические упражнения	7
1.8	Гимнастика с элементами акробатики	3
	Итого:	102 ч

Тематическое планирование по предмету « Физическая культура»

9класс

Общее количество часов на 2018-2019 учебный год-102 часа

Общее количество учебных часов на 1 четверть-27

Тема урока	Тип урока	Тема: Содержания материала	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Номер урока	Дата проведения	
						План	факт
I – четверть(27 часов)							
Лёгкая атлетика:14 часов	Вводный	Инструктаж ПТБ на уроках по л/атлетике Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	1/1		
	Совершенствования	Низкий старт Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	2/2		
	Совершенствования				3/3		
Практич.тестирование.в начале уч.года	Учетный	Практическое тестирование в начале учебного года; бег 30м; 1000м. прыжок в длину с места.	Уметь:Выполнять практическое тестирование	Учетный	4/4		
	Комплексный	Развитие выносливости Бег кроссовый до 15мин.ОРУ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	5/5		
	Учетный	Развитие скоростных способностей Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	См.таблицу контрольные нормативы	6/6		

	Комплексный	Метание мяча Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	7/7		
	Комплексный	Метание мяча Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность с места и с разбега	Оценка техники метания мяча	8/8		
	Комплексный	Развитие выносливости Бег (2000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	9/9		
	Комплексный	Скоростная выносливость Бег (500 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 500 м	Текущий	10/10		
	Совершенствования	Кроссовый бег Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	11/11		
	Комплексный	Равномерный бег Бег (1000 м – м. и д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	12/12		
	Комплексный	Прыжковые упражнения разновидности: многоскоки; на одной, двух ногах. ОРУ. Специально беговые упражнения 30 м.	Уметь: прыгать многократные прыжки	Текущий	13/13		
	Совершенствование	Равномерный гладкий бег Бег (2000 м – м. и д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	См.таблицу контрольные нормативы	1414		
Теория(1 ч)	Комплексный	Теоретическое тестирование. Решение и обсуждение примерных тестовых заданий по основам знаний в области физической культуры для учащихся 9 классов. (Примерное содержание тестовых вопросов см. Приложение 1)	Уметь: объяснять, рассуждать, изъяснять, термины и вопросы физич. культуры и спорта.	Учётный	1515		
Спортивные игры (12 ч)	Изучение нового	Стойки и передвижения повороты, остановки	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	16/16		

Баскетбол (8 ч)	материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра. Правила баскетбола					
	Комплексный	Ловля и передача мяча Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	17/17		
	Комплексный				18/18		
	Комплексный	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	19/19		
	Совершенствования	Бросок мяча Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	20/20		
	Совершенствования				21/21		
	Совершенствования	Бросок мяча в движении Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	22/22		
	Совершенствования			Оценка техники штрафного броска	23/23		
Волейбол (4ч)	Изучение нового материала	Прием и передача мяча. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	24/24		
	Совершенствования	Нижняя прямая подача Стойки и передвижения игрока.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Оценка техники нижней прямой	25/25		

		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	применять в игре технические приемы	подачи мяча			
	Совершенствования	Прием мяча после подачи Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы	Текущий	26/26		
	Совершенствования	Учебная двухсторонняя игра Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Общая физическая подготовка	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	27/27		
II – четверть(21 час)							
Гимнастика: (21 час)	Комплексный	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	1/28		
	Комплексный	Перекладина упражнения в висе Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	2/29		
	Комплексный	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий	3/30		
	Учетный	Перекладина упражнения в висе Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: См. табл.контр.нормативов.	4/31		

		переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
	Комплексный	Опорный прыжок через козла(м) Лазание по канату в 2 приёма(д) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ . Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два-три приема	Текущий	5/32		
	Совершенствования	Опорный прыжок через козла(д). Лазание по канату в 2-3 приёма(м) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два, три приёма	Текущий	6/33		
	Совершенствования	Опорный прыжок через козла(м) Лазание по канату (д) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ Лазание по канату в два-три приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два-три приема	Текущий	7/34		
	Совершенствования	Опорный прыжок через козла; Лазание по канату Опорный прыжок через козла; Лазание по канату в 2-3 приёма	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два-три приема	Текущий	8/35		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	9/36		
	Учетный	Опорный прыжок через козла(м) Лазание по канату в 2 - 3 приёма,(д) Перестроение из колонны по одному	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату:	10/37		

		в колонну по четыре, в движении. Прыжок ноги врозь (м.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей	канату в два-три приема				
	Учетный	Опорный прыжок через козла(д) Лазание по канату в 2-3 приёма(м) Опорный прыжок через козла(д) Лазание по канату в 2-3 приёма(м) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в движении. Прыжок боком (д.). ОРУ со скакалками. Лазание по канату в два-три приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.)	11/38		
	Изучение нового	Акробатические упражнения Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	12/39		
	Комплексный			Текущий	13/40		
	Комплексный	Акробатические упражнения Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	14/41		
	Комплексный	Акробатические упражнения Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	15/42		
	Комплексный	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация из 5-7 элементов Прыжки со скакалкой	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	16/43		
	Совершенствование	Акробатические упражнения Акробатическая комбинация из 5-7 элементов Прыжки со скакалкой	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	17/44		
	Учётный	Акробатические упражнения	Уметь: выполнять	Учёт	18/45		

		Акробатическая комбинация из 5-7 элементов	комбинацию из акробатических элементов				
	Комплексный	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); на параллельных брусьях (м) Комбинация на гимнастическом бревне (д);наскок в упор присев; шаги полка, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись; Упражнение на брусьях (м).Махом вперед подъем в упор;сед ноги врозь; кувырок вперед;махом вперед соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)	Уметь: Выполнять комбинацию на бревне (д), на брусьях (м).	Текущий	19/46		
	Учётный	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д); на параллельных брусьях (м) Комбинация на гимнастическом бревне (д);наскок в упор присев; шаги полка, козлик согнутых ног в колене, ножницы; поворот кругом в приседе; соскок прогнувшись; Упражнение на брусьях (м).Махом вперед подъем в упор;сед ноги врозь; кувырок вперед;махом вперед соскок (Прыжки со скакалкой учёт количество раз за 25сек)	Уметь: Выполнять комбинацию на бревне (д), на брусьях (м).	Учёт	20/47		
Теория (1ч.)	Комплексный	Теоретическое тестирование. Решение и обсуждение примерных тестовых заданий по основам знаний в области физической культуры для учащихся 9 классов. <i>(Примерное содержание тестовых вопросов см. Приложение 1)</i>	Уметь: объяснять, рассуждать, изъяснять, термины и вопросы физич. культуры и спорта.	Учёный	21/48		
III – четверть (30 часов).							
волейбол(26 ч).	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	1/49		
	Совершенствование	Стойка и перемещения игрока. Мячи набивные и волейбольные.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	2/50		
	Совершенствование	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	Уметь: правильно выполнять технические действия	Текущий	3/51		
	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Уметь: правильно выполнять технические	Учетный	4/52		

			действия				
	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	5/53		
	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками	Уметь: правильно выполнять технические действия	Текущий	6/54		
	Обучение	Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: правильно выполнять технические действия	Текущий	7/55		
	Комплексный	Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	8/56		
	Совершенствование	Нападающий удар.	Уметь: правильно выполнять технический прием	Текущий	9/57		
	Совершенствование	Нападающий удар.	Уметь: правильно выполнять технический прием	Учёт	10/58		
	Совершенствование	Нижний прием мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Правильно выполнять технические действия.	Текущий	11/59		
	Совершенствование	Нижний прием мяча.		Текущий	12/60		
	Совершенствование	Передача мяча снизу двумя руками.		Текущий	13/61		
	Совершенствование	Верхняя прямая подача.		Текущий	14/62		
	Совершенствование	Верхняя прямая подача.		Текущий	15/63		
	Совершенствование	Тактика игры в защите.		Текущий	16/64		
	Совершенствование	Тактика игры в атаке.		Текущий	17/65		
	Совершенствование	Одиночное блокирование.		Учёт	18/66		
	Совершенствование	Групповое блокирование.		Текущий	19/67		
	Совершенствование	Учебная игра.		Текущий	20/68		
	Совершенствование	Передача мяча сверху на месте, после перемещения.		Текущий	21/69		
	Совершенствование	Передача мяча снизу на месте, после перемещения.		Текущий	22/70		
	Совершенствование	Передача мяча снизу на месте, после перемещения.		Текущий	23/71		
	Совершенствование	Нападающий удар.		Текущий	24/72		
	Совершенствование	Нападающий удар.		Учёт	25/73		
	Совершенствование	Нижняя прямая подача мяча.		Текущий	26/74		
Теория(1ч)	Комплексный	Теоретическое тестирование. Решение и обсуждение примерных тестовых заданий по основам знаний в области физической культуры для учащихся 9 классов. (Примерное содержание тестовых вопросов см. Приложение 1)	Уметь: объяснять, рассуждать, изъяснять, термины и вопросы физич. культуры и спорта.	Учётный	27/75		
Баскетбол (3 ч)	Совершенствования	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь: Перемещаться в стойке на площадке; играть по упрощённым правилам	Текущий	28/76		

	Совершенствования	Ведения мяча с изменением направления движения.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	29/77		
	Совершенствования	Передача мяча. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	30/78		
IV – четверть (24 часа)							
Волейбол (4 ч)	Совершенствование	Стойки и передвижения, повороты, остановки Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники	Корректировка техники выполнения	Текущий	1/79		
	Комплексный	Прием и передача мяча. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения	Текущий	2/80		
	Комплексный	Прием мяча после подачи Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения	Текущий	3/81		
	Комплексный	Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения	Текущий	4/82		
Баскетбол (5 ч)	Совершенствование	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий	5/83		

		способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.					
	Комплексный	Ловля и передача мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	6/84		
	Комплексный	Ведение мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий	7/85		
	Комплексный	Бросок мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Корректировка техники ведения и бросков мяча.	Текущий	8/86		
	Комплексный	Штрафной бросок. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь: выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	9/87		
Теория (1 ч)	Комплексный	Теоретическое тестирование. Решение и обсуждение примерных тестовых заданий по основам знаний в области физической культуры для учащихся 9 классов. (Примерное содержание тестовых вопросов см. Приложение 1)	Уметь: объяснять, рассуждать, изъяснять, термины и вопросы физич. культуры и спорта.	Учётный	10/88		
Лёгкая атлетика	Совершенствование	Инструктаж ПТБ на уроках по л/а.	Уметь: Выполнять	Текущий	11/89		

(14 ч)		ОРУ; Специальные беговые упражнения. 30 – 40 м (2 серии)	специальные беговые упражнения				
	Совершенствование	Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь: демонстрировать физические кондиции	Текущий	12/90		
Практич. тестир. в конце уч.года	Учетный	Практическое тестирование в начале учебного года; бег 30м; 1000м. прыжок в длину с места.	Уметь: Выполнять практическое тестирование	Учетный	13/91		
	Совершенствование	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь выполнять метание теннисного мяча на дальность	Текущий	14/92		
	Совершенствование	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения, Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь: Выполнять метание теннисного мяча на дальность	Текущий	15/93		
	Совершенствование	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200-400-600-200-100 метров	Корректировка бега	Текущий	16/94		
	Совершенствование	Развитие скоростно-силовых качеств Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с/м на результат; Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь: Выполнять прыжки и их разновидности	Текущий	17/95		
	Совершенствование	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 600 метров	Уметь: Демонстрировать физические кондиции(скоростную выносливость).	Текущий	18/96		
	Совершенствование	Низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3 x30 – 60 метров.	Уметь: Демонстрировать технику низкого старта	Текущий	19/97		
	Совершенствование	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м на результат	См. таблицу контрольные нормативы	Учётный	20/98		
	Совершенствование	Развитие скоростной выносливости. Бег с повышенной скоростью 500м.	Уметь: демонстрировать физические кондиции	Учётный	21/99		

			(скоростную выносливость).				
	Совершенствование	Равномерный бег Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Уметь: Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий	22/100		
	Совершенствование	Равномерный бег Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	См. таблицу контрольные нормативы	Учётный	23/101		
	Совершенствование	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.	Уметь: Выполнять толчки и броски набивного мяча	Текущий	24/102		
		Итого: 102 часа					

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики 15 мин.	1;28;53;
2.	Прыжки со скакалкой кол-во раз	4;17;18;37;65;83;
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа кол-во раз	10;24;34;49;62;86;
4.	Упражнения на мышцы брюшного пресса кол-во раз	7;21;23;31;59;89;
5.	Приседание на одной ноге с помощью и без кол-во раз	41;43;44;80;91;
6.	Приседание в быстром темпе 10 раз на время	40;68;94
7.	Сгибание разгибание рук в висе кол-во раз	20;97
8.	Прыжок в длину с места	56;77;100;
9.	Бег в медленном темпе (кросс) от 10 до 20 мин.	4;14;103;
10.	Ходьба на лыжах	50;71;
11.	Гимнастические стойки на голове; руках; гимн. мост; стойка на лопатках; гимн. шпагат; равновесие.	29;38;
12.	Поворот прыжком на 90*- 180*- 360*	46;74;105;

Теоретико-методическое задание для учащихся 9-х классов по предмету
«Физическая культура»
3 вариант

1. Что служит причиной травмы плеча во время занятий физической культурой и спортом?

- а) выполнение упражнений на спортивных снарядах с нарушением техники
- б) использование спортивной обуви и формы не фирмы «Adidas»
- в) применение музыкального сопровождения
- г) отсутствие врача или медицинского сестры

2. Каковы причины нарушения зрения?

- а) длительный бег, недостаточный отдых
- б) нарушение ритма дыхания
- в) малая двигательная активность, слабая мускулатура глаз
- г) неправильные очки - стресс, раздражение

3. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) заниматься физическими упражнениями по возможности (три в неделю по 3 минуты)
- б) обращать внимание на то, что в рацион питания было больше жареного и сладкого (жир)
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями каждый день по 30 минут
- г) как можно дольше лежать в постели и смотреть телевизионные передачи по теле-4 часам в сутки

4. Что имеет большое значение для БОА?

- а) форма одежды и обуви
- б) вид закаливающих процедур
- в) сезонные традиции
- г) погодные условия

5. Что является субъективным индикатором здоровья?

- а) двигательная способность
- б) частота сердечных сокращений
- в) желание заниматься физическими упражнениями
- г) масса тела

6. Каково одно из основных принципов закаливания?

- а) постепенность
- б) регулярность
- в) беспрерывность
- г) разнообразие

7. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног
- г) на работу мышц туловища

8. Каково из перечисленных упражнений относится к гимнастике для глаз?

- а) выдыхать в воду с открытым ртом
- б) смотреть телевизионную программу в спальне
- в) массировать активно пальцы левой 4 раза по 15 сек.
- г) сидеть, шаркая стопами и массировать ноги круговыми движениями в течение 1 мин.

9. Каково должно быть поле в настольном теннисе?

- а) 170-180 см
- б) 130-135 см
- в) 70-80 см
- г) 30-40 см

10. Что необходимо сделать при растяжении мышц?

- а) обеспечить полный покой и тугой бандаж на поврежденное место
- б) промыть чистой водой и обработать перекисью водорода
- в) смочить йодом и на 2% раствором бриллиантовой зелени
- г) обработать поврежденное место йодом и зафиксировать его с помощью повязки, пластыря или репаш

11. Физическая культура представляет собой:

- а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств
- б) выполнение физических упражнений на уроке
- в) часть физической культуры
- г) учебный предмет в школе

12. Первым спортивным Механиком Олимпийской чемпионки:

- а) Лилия Степанова
- б) Лилия
- в) Лилия Степанова
- г) Лилия

13. В каком случае при обучении двигательным действиям ведущая роль принадлежит словесной помощи?

- а) при разминке
- б) при выполнении физических упражнений
- в) при разминке и отдыхе
- г) при отдыхе

14. Чем отличается основная гигиеническая требования к обуви?

- а) выводить краску, отбеливать по цвету с мылом
- б) соответствовать индивидуальным особенностям стопы
- в) длина обуви не менее 18 см
- г) высота каблука не более 5 см

15. Кто имел право принимать участие в Древнегреческой Олимпийской игре?

- а) только свободные греки мужского пола
- б) греки мужского и женского пола
- в) только греки мужского пола
- г) все население

16. Способность совершать двигательное действие в максимальный для данного уровня времени называется:

- а) гибкость
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) сила

17. Какие тестовые задания служат для определения уровня выносливости:

- а) бег 30 метров
- б) тестовый тест
- в) прыжок в высоту
- г) бег на 1000 метров

18. Сколько игроков в команде на площадке для игры в баскетбол?

- а) 10 человек
- б) 8 человек
- в) 4 человека
- г) 5 человек

19. Назовите официальную дату и место рождения гимнастки:

- а) 1986 г. Давос
- б) 1991 г. США
- в) 1985 г. Астана
- г) 1995 г. Тель-Авив

20. 25 июня 1894 года было принято решение о включении Олимпийских игр в был создан Международный комитет (МОК) Инициатором включения игр в олимпийскую программу предложил француз

21. Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями оказывают положительное влияние на все системы организма. Сочетание физических упражнений с закаливанием

22. Проверить свое зрение. Для этого, опираясь на указку для глаз, подойдите к стене, встаньте к ней спиной. Если при этом вы видите стену идеально,

23. Упражнения на гибкость могут быть активными, т.е. выполняться самостоятельно, и пассивными, т.е. выполняться при участии

24. Наиболее распространенным средством выносливости является

25. Какие личные предметы не следует предлагать другим людям?

- а) гигиеническую бумагу
- б) использованный мяч
- в) спортивную сумку
- г) одежду с частыми рубцами

Теоретико-методическое задание для учащихся 9-х классов по предмету
«Физическая культура»
4 вариант

1. Что необходимо делать во время занятий физическими упражнениями, чтобы избежать травмы?

- а) потерпеть свой пульс после занятий
- б) вести дневной самоконтроль
- в) соблюдать правила проведения движений
- г) разминаться в журнале по технике безопасности

2. Что происходит при нарушении осанки?

- а) приостанавливается рост костей
- б) возникают боли в суставах
- в) повышается постоянное желание выспаться
- г) ухудшаются показатели зрения и слуха

3. Как избежать избыточного веса?

- а) вести разговоры во время еды и правильно питаться
- б) совершать работу на комбайнах с переменным током
- в) есть быстро до полного исчезновения чувства голода
- г) есть каждый день в одно и то же время

4. Что приводит к нарушению ЦНС?

- а) регулярное занятие физическими упражнениями
- б) умеренное потребление спиртных напитков
- в) постоянное стремление достичь поставленной цели
- г) ежедневные закаливающие процедуры зимой

5. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- а) частота сердечных сокращений
- б) аппетит
- в) сон
- г) настроение

6. Какой фактор закаливания наиболее эффективный?

- а) переувлажнение
- б) разнообразие
- в) систематичность
- г) бесконтрольность

7. Какие упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики?

- а) упражнения с короткими гитарами
- б) приседания со штангой на плечах весом 10 кг (старшим по 20)
- в) пробежки до 4-6 км/минуту 1-4 раза подряд
- г) 150 кувырков вперед и назад призем на ноги или руки

8. Сбалансирован, какого принципа снижает риск заболевания глаз?

- а) работать на компьютерном терминале 120 минут в неделю 6 раз в неделю (лучше в ночное время)
- б) выполнять специальную гимнастику для глаз, которую делают через 7-8 минут начала работы и ее окончания (продолжительность минут)
- в) смотреть на яркие экраны, электронную доску или телевизор
- г) читать в удобной позе лежа на спине и в полу

9. Какие показатели достигают пульса при большой нагрузке?

- а) 90 уд/мин.
- б) 120 уд/мин.
- в) 150 уд/мин.
- г) 180 уд/мин.

10. Пересказ спортсменки Татьяна Томинаева пример Олимпийских игр:

- а) легкая атлетика
- б) плавные
- в) легкие позы
- г) борьба

11. Что нужно делать, если во время занятий физическими упражнениями учащийся ушибся?

- а) на место ушиба нанести стерильную повязку или нанести бактерицидный пластырь
- б) промыть чистой горячей водой и обработать перекисью водорода
- в) пострадавшего уложить на спину или доску и отвезти в больницу
- г) на место ушиба нанести на 20-30 мин. холодный компресс или лед

12. Один из видов человеческой культуры, типифика которой заключается в активизации

природных свойств людей, принято называть:

- а) физическим развитием
- б) физическим воспитанием
- в) физической культурой
- г) физическим упражнением

13. В каком случае ведущая роль при обучении двигательным действиям принадлежит зрительной памяти?

- а) при рассказе
- б) при показе
- в) при выполнении физических упражнений
- г) при рассказе и показе

14. В чем состоит главное значение плавающих в обучении?

- а) оттачивать так называемый искусственный контакт
- б) сформировать правильные формы тела
- в) поддерживать чистоту тела
- г) оттачивать мышечную и двигательную

15. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
- б) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводятся Олимпийские игры
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- г) год проведения Олимпийских игр

16. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется:

- а) быстрота
- б) сила
- в) выносливость
- г) ловкость

17. Какие тестовые задания служат для определения уровня гибкости:

- а) висок на перекладине
- б) челночный бег
- в) прыжок в высоту
- г) подтягивание на перекладине

18. Сколько игроков в команде на площадке для игры в волейбол?

- а) 12 человек
- б) 9 человек
- в) 4 человека
- г) 6 человек

19. Назовите официальную дату основания футбола?

- а) 18 век, Бразилия
- б) 2 век до нашей эры Древняя Греция
- в) 19 век, Англия
- г) 20 век, Россия

20. Олимпийский праздник спорта и искусства в Древней Греции проводился каждые четыре года. На время Олимпийских игр на всей территории Греции

21. Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный срок данных условий

22. У спортсменов гибкость связана с растяжимостью, пластичностью и

23. Выполнять упражнения на гибкость следует, постепенно увеличивая амплитуду. При выполнении мышечный боли нет

24. Для развития быстроты движений необходимо соблюдать следующие условия: результативность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнялись

25. Как рекомендуется приседаться при выполнении прыжков и скользящих со стартовых стартов?

- а) на гимнастический мат встать на колени, прижимая плечи
- б) на гимнастический мат, полностью выпрямив ноги и колени
- в) на гимнастический мат встать на пятки
- г) на гимнастический мат в положении основной стойки