

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 1 имени адмирала
Алексея Михайловича Калинина»**

РАССМОТРЕНА на заседании МС (протокол от 28.08.2019 г. №1), с изменениями, принятыми решением МС (протокол от 25.08.2020 №1), с изменениями, принятыми решением МС (протокол от 30.08.2021 №1), с изменениями, принятыми решением МС (протокол от 26.08.2022 №1), с изменениями, принятыми решением МС (протокол от 25.08.2023 №1)

ПРИНЯТА решением педагогического совета (протокол от 29.08.2019 №1), с изменениями, принятыми решением педагогического совета (протокол от 26.08.2020 №1), с изменениями, принятыми решением педагогического совета (протокол от 29.08.2021 №1), с изменениями, принятыми решением педагогического совета (протокол от 28.08.2023 №1).

УТВЕРЖДАЮ (приказ от 29.08.2019 № 167), с изменениями, утверждёнными приказом от 26.08.2020 № 106, с изменениями, утверждёнными приказом от 26.08.2021 № 129 с изменениями, утверждёнными приказом от 29.08.2021 № 133-01, с изменениями, утверждёнными приказом от 28.08.2023 № 114
Директор И.И. Белова



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
5-9 класс**

Разработчик программы:
М.В. Медведева, учитель
физической культуры

Шексна

Содержание программы

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета	3 стр.
2.Содержание учебного предмета	9 стр.
3.Тематическое планирование	16 стр.

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577)
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15)
3. В.И. Лях. Физическая культура. Программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.Я. Ляха.5-9 классы/В.Я. Лях.-М: Просвещение, 2013
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина»

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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 пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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.

Формирование ИКТ-компетентности.

Фиксация изображений и звуков

Обучающийся должен осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности; учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов; выбирать технические средства ИКТ для

фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью; проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий; проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

Поиск и организация хранения информации

Обучающийся может использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска; использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве; использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг; искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители; формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Выпускник 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 техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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 устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *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 отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *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;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

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, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом 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 деятельность

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 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).

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений
5 класс

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
<p>Правила ТБ. Упражнения – поплавок, звёздочка, медуза. Скольжения. Проплывание 25 м свободным стилем. Согласование работы рук, ног с дыханием. Соблюдение мер личной гигиены. Проплывание 25 м свободным стилем Согласование работы рук, ног с дыханием. Проплывание 25м кролем (на доске). Техника работы рук, ног способом брасс. Проплывание 25 м брассом. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 400 м. Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости. Согласование работы рук, ног с дыханием. Плавание способом брасс в целом. Проплывание отрезков 25-50м на полной скорости. Эстафетное плавание разными способами Выполнение на оценку технику плавания брассом и кролем.</p>	Плавание	8

6 класс

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
<p>Правила ТБ. Плавание кролем на груди и на спине, брассом (основы техники). Ныряние ногами и головой (основы техники). Проплывание изученными способами 100 м. Основы техники выполнения ныряния ногами и головой. Основы техники выполнения стартов с воды и стартовой тумбочки.</p>	Плавание	8

<p>Основы техники выполнения поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине, брассом.</p> <p>Проплывание дистанции изученными способами плавания.</p> <p>Определение освоения умений и навыков в плавании.</p> <p>Плавание 100 м. кролем на спине со старта и с поворотами.</p> <p>Плавание 100 м. брассом со старта и с поворотами.</p> <p>Определение времени плавания на дистанции 50 м.</p>		
--	--	--

7 класс

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
<p>Правила т/б., История развития; Техника плавания кролем на груди и на спине, брассом. Техника ныряния ногами и головой. Плавание изученными способами 200 м. Техника транспортировки предмета (доски). Плавание изученными способами. Техника стартов с воды и стартовой тумбочки. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине, брассом. Техника поворотов. Плавание дистанции изученными способами: плавания, старта и поворотами. Ныряние ногами и головой (техника). Правила соревнований. Плавание дистанции 50 м. на результат. 200 м. кролем на спине со старта и с поворотами. Плавание 200 м. кролем на груди со старта и с поворотами. Плавание дистанции 50 м. на результат.</p>	Плавание	8

8 класс

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
Правила т/б. История развития. Плавание кролем на груди и на спине, брассом (техника). Нырание ногами и головой (техника). Плавание изученными способами. Техника способов освобождения от захватов тонущего. Техника стартов с воды и стартовой тумбочки. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине, брассом. Плавание изученными способами со старта и с поворотами. Плавание кролем на спине со старта и с поворотами. Плавание брассом со старта и с поворотами. Плавание кролем на груди со старта и с поворотами. Проплывание дистанции 50 м. на результат.	Плавание	8

9 класс

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
Правила т/б. История развития. Плавание кролем на груди и на спине, брассом (техника). Нырание ногами и головой (техника). Плавание изученными способами. Техника способов освобождения от захватов тонущего. Техника стартов с воды и стартовой тумбочки. Техника поворотов при плавании способом кроль на груди и на спине, брассом. Плавание изученными способами со старта и с поворотами.	Плавание	14

<p>Плавание кролем на спине со старта и с поворотами.</p> <p>Плавание брассом со старта и с поворотами.</p> <p>Плавание кролем на груди со старта и с поворотами.</p> <p>Проплывание дистанции 50 м. на результат.</p>		
--	--	--

3. Тематическое планирование 5 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Оценочные зачеты	Проекты
	<p>Основы знаний о физической культуре:</p> <p>1. Знания об Олимпийских играх древности;</p> <p>2. Знания о возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>3. Росто-весовые показатели человека;</p> <p>4. Что такое осанка;</p> <p>5. Зрение, гимнастика для глаз;</p> <p>6. Психологические особенности возрастного развития;</p> <p>7. Характер и темперамент человека;</p> <p>8. Физическое самовоспитание;</p> <p>9. Формы самоконтроля, дневник самоконтроля;</p>	(как компонент урока).		
	Лёгкая атлетика	12	4	1
	Баскетбол	13	2	
	Гимнастика	12	2	
	Плавание	13	4	
	Лыжная подготовка	20	3	1
	Футбол или мини – футбол	8	1	
	Волейбол	10	1	

	Лёгкая атлетика	14	4	
	Итого:	102	21	2

6 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Оценочные зачеты	Проекты
	<p>Основы знаний о физической культуре:</p> <p>1.Что такое здоровье человека;</p> <p>2.Слагаемые здорового образа жизни;</p> <p>3.Режим дня;</p> <p>4.Режим питания при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>5.Личная гигиена, гигиена тела;</p> <p>6.Вода, питьевой режим;</p> <p>7.Закаливание организма, средства закаливания;</p> <p>8.Режим труда и отдыха;</p> <p>9.Вредные привычки.</p>	(как компонент урока).		
	Лёгкая атлетика	8	5	
	Баскетбол	10	5	
	Гимнастика	8	3	
	Плавание	12	4	1
	Лыжная подготовка	6	5	

		Футбол или мини – футбол	8	4	1
		Волейбол	8	3	
		Лёгкая атлетика	8	8	
		Итого:	68	37	2

7 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Оценочные зачеты	Проекты
	<p>Основы знаний о физической культуре:</p> <p>1.Самоконтроль, контроль за состоянием своего здоровья;</p> <p>2.Примерный дневник самоконтроля;</p> <p>3.Первая помощь при травмах;</p> <p>4.Физическое самовоспитание</p> <p>5.Рациональное питание, расчет БЖУ;</p> <p>6.Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p> <p>7.Разработка программы и личного плана самовоспитания;</p> <p>8.Составление плана тренировок для различных групп мышц.</p>	(как компонент урока).		
	Лёгкая атлетика	8	5	
	Баскетбол	10	4	1
	Гимнастика	8	3	1
	Плавание	12	2	
	Лыжная подготовка	6	5	
	Футбол или мини – футбол	8	3	

	Волейбол	8	3	
	Лёгкая атлетика	8	5	
	Итого:	68	30	2

8 класс.

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Уроки	Оценочные зачеты	Проекты
	<p>Основы знаний о физической культуре:</p> <p>1. Влияние возрастных особенностей организма.</p> <p>2. Роль опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3. Значение нервной системы.</p> <p>4. Психические процессы.</p> <p>5. Самоконтроль.</p> <p>6. Основы обучения и самообучения.</p> <p>7. Личная гигиена.</p> <p>8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>9. Совершенствование физических способностей.</p>	(как компонент урока).			

10.Адаптивная физическая культура. 11.Профессионально-прикладная физическая подготовка. 12.История возникновения и формирования ф.к. 13.Ф.к. и олимпийское движение в России. 14.Олимпиады современности: странички истории. 15. История развития гимнастики.				
Лёгкая атлетика	8		3	1
Баскетбол	10		1	
Гимнастика	8		3	
Плавание	12		3	
Лыжная подготовка	6		4	
Футбол или мини – футбол	8		1	
Волейбол	8		3	1
Лёгкая атлетика	8		4	
Итого:	68		22	2

9 класс.

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Уроки	Оценочные зачеты	Проекты
	Основы знаний о физической культуре: 1.Влияние возрастных особенностей организма.	(как компонент урока).			

<p>2.Роль опорно-двигательного аппарата. 3.Значение нервной системы. 4. психические процессы. 5.Самоконтроль. 6.Основы обучения и самообучения. 7.Личная гигиена. 8.Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. 9.Совершенствование физических способностей. 10.История возникновения и формирования ф.к. 11.Ф.к. и олимпийское движение в России. 12.Олимпиады современности: странички истории.</p>				
Лёгкая атлетика	16	11	5	1
Гимнастика	8	7	1	
Баскетбол	10	6	4	
Волейбол	8	4	4	1
Лыжная подготовка	12	9	3	
Плавание	8	6	2	
Футбол или мини – футбол	6	3	3	
Итого:	68	46	22	2

**Оценочные материалы.
Тесты.**

Упражнения	девочки			мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
5 класс						
Прыжки в высоту с разбега, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Метание мяча с разбега (150 гр), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
Бег 60 м, сек	10.4 и меньше	10.5-11.6	11.7 и больше	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше
Бег 1000 м, мин. сек	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	4.45 и меньше	4.46-6.45	6.46 и больше
Бег 1500 м	Без учёта времени					

6 класс						
Прыжки в высоту	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 и больше	110-95	90 и меньше
Прыжки в длину	330 и больше	329-230	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Метание мяча	23 и больше	22-16	15 и меньше	36 и больше	35-23	21 и меньше
Бег 60 м	10.2 и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше	9.7 и меньше	9.8-10.9	11.0 и больше
Бег 1000 м	5.10 и мньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Бег 1500 м	Без учёта времени					

**Теоретические задания
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 5 – 6 классов**

Фамилия, Имя учащегося _____ класс _____

Вопросы и предлагаемые ответы	Ответы
<p>1. Где зародились Олимпийские игры? а) в Киевской Руси; б) в Древней Греции; в) в Римской империи.</p>	
<p>2. Как звучит девиз Олимпийских игр? а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «О, спорт! Ты – мир!»; в) «Будь всегда первым!».</p>	
<p>3. В каком городе в 2014 году пройдут Зимние Олимпийские игры? а) в Саратове; б) в Сочи; в) в Самаре.</p>	
<p>4. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи. а) Солнышко, снеговик б) Лучик, снежинка в) Радуга, леопард</p>	
<p>5. Как проверить правильность своей осанки? а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу; б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»); в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком/</p>	
<p>6. Главной опорой человека при движении являются... а) мышцы и кожа; б) позвоночник и стопы;</p>	

<p>в) внутренние органы; г) скелет.</p>	
<p>7. Здоровье – это... а) состояние полного физического, психического и социального благополучия; б) отсутствие болезней и физических недостатков; в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.</p>	
<p>8. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется... а) брасс; б) биатлон; в) бобслей.</p>	
<p>9. Чтобы утром после сна перейти от пассивного состояния к активному, необходимо... а) выполнить утреннюю гимнастику; б) поваляться в постели; в) посмотреть телевизор.</p>	
<p>10. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями? а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают; б) нужна только для людей неподготовленных; в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.</p>	
<p>11. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастной: а) обливание, купание, обтирание; б) купание, обтирание, обливание; в) обтирание, обливание, купание.</p>	
<p>12. В каких видах спорта соревнуются только женщины? а) спортивная гимнастика и теннис; б) биатлон и прыжки в воду; в) синхронное плавание и художественная гимнастика.</p>	
<p>13. Какая страна является родиной баскетбола? а) Россия; б) США;</p>	

в) Англия.	
14. Где раньше всех начали играть в футбол? а) в Англии; б) в Бразилии; в) в России.	
15. Строевые упражнения служат... а) средством развития внимания и координации; б) средством управления строем; в) средством организации учащихся вначале урока.	
16. Что такое кросс? а) бег с препятствиями; б) полоса препятствий; в) бег по пересечённой местности.	
17. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается... а) толчками мяча вперёд; б) шлепками ладони по мячу; в) пружинящими движениями руки.	
18. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки... а) держат опущенными вниз; б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»; в) поднимают вверх.	
19. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права... а) повторить ведение мяча; б) выполнить бросок в кольцо; в) выполнить передачу мяча партнёру.	
20. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры? а) 10 человек; б) 11 человек; в) 20 человек.	

7 класс						
Прыжки в высоту	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120-105	100 и меньше
Прыжки в длину	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Метание мяча	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Бег 60 м	9.8 и меньше	9.9-11.0	11.1 и больше	9.4 и меньше	9.5-10.6	10.7 и больше
Бег 1000 м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Бег 1500 м	7.30 и меньше	8.00-8.29	8.30 и больше	7.00 и меньше	7.01-7.50	7.51 и больше
8 класс						
Лёгкая атлетика: Прыжки в высоту (техника) На результат	без ошибок 115	1 ошибка 105	2 ошибки 95	без ошибок 130	1 ошибка 120	2 ошибки 105
Лёгкая атлетика: Прыжки в длину (техника) Прыжки в длину с	без ошибок на значок	1 ошибка за участие	2 ошибки -----	без ошибок на значок ГТО	1 ошибка за участие	2 ошибки -----

места, см Прыжки в длину с разбега, см	ГТО 360	310	260	410	370	310
Лёгкая атлетика: Метание м. мяча Техника На результат	без ошибок 30 и больше	1 ошибка 21-14	2 ошибки 14 и меньше	без ошибок 35 и больше	1 ошибка 34-22	2 ошибки 21 и меньше
Лёгкая атлетика: Бег 60 м	10.2	11.2	12.2	9.2	10.2	11.2
Лёгкая атлетика: Бег 6 мин.	850	1000-1150	1250	1050	1200-1300	1450
Лёгкая атлетика: Бег 2000 м	10.50	11.50	12.50	9.30	12.10	13.10
Баскетбол: штрафной бросок	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки
Баскетбол: ловля, ведение, бросок, передача	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки
Гимнастика: Комбинация по акробатике Опорный прыжок Лазание по г.канату Комбинация на г.брусьях Комбинация на г.перекладине	Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м Техника без ошибок -----	Техника 2 ошибки Техника 1 ошибка 4 м Техника 2 ошибки -----	Техника 3 ошибки Техника 2 ошибки 2 м Техника 3 ошибки -----	Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м Техника без ошибок Техника	Техника 2 ошибки Техника 1 ошибка 4 м Техника 2 ошибки Техника	Техника 3 ошибки Техника 2 ошибки 2 м Техника 3 ошибки Техника

Комбинация на г.кольцах Комбинация на г.бревне	----- Техника без ошибок	----- Техника 2 ошибки	----- Техника 3 ошибки	----- без ошибок Техника без ошибок -----	----- 2 ошибки Техника 2 ошибки -----	----- 3 ошибки Техника 3 ошибки -----
Лыжная подготовка 3 км	20.00	21.00	23.00	18.00	19.00	20.00
Волейбол: Верхняя передача Нижняя передача Верхняя подача	20 20 3 попадания из 5 подач	10 10 2 попадания из 5 подач	5 5 1 попадание из 5 подач	20 20 3 попадания из 5 подач	10 10 2 попадания из 5 подач	5 5 1 попадание из 5 подач
Плавание: Техника кроля на спине Техника кроля на груди Техника брасса 50 м. на результат Транспортировка предмета	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок 25 м	Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка 15 м	Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки 5 м	Техника без ошибок Техника без ошибок Техника без ошибок 25 м	Техника 1 ошибки Техника 1 ошибка Техника 1 ошибка 15 м	Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки 5 м

Теоретические задания 7 – 8 классы

1. Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможности тяжелых для себя последствий, обозначается как _____.

2. Комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед стартом или в начале тренировки – это _____.

3. Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование проводилось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого все полномочия, является _____ соревнования.

4. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером, называют _____.

5. С помощью какого упражнения можно определить скорость реакции?

- а) наклон в сторону
- б) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
- в) ловля падающей линейки
- г) стойка на одной ноге («ласточка»).

6. Соотнесите размеры площадки с видами спорта:

- | | |
|--------------|--------------|
| а) 9 x 18 м | 1) баскетбол |
| б) 15 x 28 м | 2) гандбол |
| в) 45 x 90 м | 3) волейбол |
| г) 20 x 40 м | 4) футбол |

7. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как...

- а) упор
- б) вис
- в) хват
- г) мах.

8. К циклическим видам спорта относятся...

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

9. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

- 1. Деятельность учреждений здравоохранения.**
- 2. Наследственности.**
- 3. Состояние окружающей среды.**
- 4. Условия и образ жизни.**

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6- ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километра;
- г) плавание 800 метров.

11. Координация движений – это...

- а) способность выполнять движения в минимально- короткое время;
- б) способность точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями;
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность выполнять движения с наибольшей амплитудой.

12. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум _____ удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а) 2
- б) 4
- в) 5
- г) 3.

13. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

14. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног
- б) туловища
- в) рук
- г) произвольно.

15. XXII Зимние Олимпийские игры проходили в ...

- а) Швеции
- б) России
- в) Норвегии
- г) США.

9 класс						
Лёгкая атлетика: Прыжки в высоту Техника На результат	без ошибок 120	1 ошибка 110	2 ошибки 100	без ошибок 130	1 ошибка 125	2 ошибки 110
Лёгкая атлетика: Прыжки в длину Техника На результат	без ошибок 360	1 ошибка 310	2 ошибки 260	без ошибок 410	1 ошибка 370	2 ошибки 310
Лёгкая атлетика: Метание м. мяча Техника На результат	без ошибок 34 и больше	1 ошибка 25-18	2 ошибки 18 и меньше	без ошибок 31 и больше	1 ошибка 30-18	2 ошибки 17 и меньше
Лёгкая атлетика: Бег 60 м	10.2	11.2	12.2	9.2	10.2	11.2
Лёгкая атлетика: Бег 6 мин.	900	1050-1200	1300	1100	1250-1350	1500
Лёгкая атлетика: Бег 2000 м	10.40	11.40	12.40	9.20	10.40	11.50
Баскетбол: ловля, ведение, бросок, передача	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки	Техника без ошибок	Техника 1 ошибка	Техника 2 ошибки
Гимнастика: Комбинация по акробатике	Техника без ошибок	Техника 2 ошибки	Техника 3 ошибки	Техника без ошибок	Техника 2 ошибки	Техника 3 ошибки

Опорный прыжок Комбинация на г.брусьях Лазание по г.канату Комбинация на г.перекладине Комбинация на г.кольцах Комбинация на г.бревне	Техника без ошибок ----- - 6 м ----- ----- ----- Техника без ошибок	Техника 1 ошибка ----- 4 м ----- ----- Техника 2 ошибки	Техника 2 ошибки ----- 2 м ----- ----- Техника 3 ошибки	Техника без ошибок Техника без ошибок 6 м ----- Техника без ошибок Техника без ошибок -----	Техника 1 ошибка Техника без ошибок 4 м ----- Техника 2 ошибки Техника 2 ошибки -----	Техника 2 ошибки Техника без ошибок 2 м ----- Техника 3 ошибки Техника 3 ошибки -----
Лыжная подготовка: 3 км	19.00	20.00	22.00	17.00	18.00	19.00
Волейбол: Верхняя передача Нижняя передача Верхняя подача	25 25 3 попадания в площадку из 4 подач	15 15 2 попадания в площадку из 4 подач	5 5 1 попадание в площадку из 4 подач	25 25 3 попадания в площадку из 4 подач	15 15 2 попадания в площадку из 4 подач	5 5 1 попадание в площадку из 4 подач
Плавание: Техника кроля на спине Техника кроля на	Техника без ошибок Техника	Техника 1 ошибка Техника	Техника 2 ошибки Техника	Техника без ошибок Техника	Техника 1 ошибка Техника	Техника 2 ошибки Техника

грудь Техника брасса	без ошибок Техника без ошибок	1 ошибка Техника 1 ошибка	2 ошибки Техника 2 ошибки	без ошибок Техника без ошибок	1 ошибка Техника 1 ошибка	2 ошибки Техника 2 ошибки
50 м. на результат Транспортировка предмета	25 м	15 м	5 м	25 м	15 м	5 м

Теоретические задания. 9 КЛАССЫ

1. Отличительным признаком физической культуры является:

- А – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- В – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- Г – определенным образом организованная двигательная активность.

2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- А – развития резервных возможностей организма человека;
- Б - физической подготовленности человека к жизни;
- В – сохранения и восстановления здоровья;
- Г – подготовки к профессиональной деятельности.

3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....

- А – через систему образовательных учреждений.
- Б - через физкультурно-спортивные клубы.
- В – непрерывно в течение жизни.
- Г – самостоятельно.

4. Физические упражнения – это:

- А – такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- Б – виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

В – такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

Г – виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

А – закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

Б – частоту движений в единицу времени;

В – взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

Г – точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

А – малую;

Б – среднюю;

В – большую;

Г – высокую.

7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

А – быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

Б – скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;

В – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;

Г – все предложенные определения сформулированы корректно?

8. Отличительным признаком умения является:

А – нестандартность параметров и результатов действия;

Б – участие автоматизмов при осуществлении операций;

В – стереотипность параметров действия;

Г – сокращение времени выполнения действия.

9. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

А – президенту МОК Зигфрид Эдстрему;

Б – президенту США Рузвельту;

В – Пьеру де Кубертену;

Г – епископу собора Святого Петра.

10. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:

А – в 1960 г.;

Б – в 1964 г.;

В – в 1968 г.;

Г – в 2008 г.?

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

А – принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);

Б – вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);

В – учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;

Г – отмечается всесоюзный день физкультурника?

12. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

А – 7 марта 1931 г.;

Б – 24 мая 1931 г.;

В – 8 июня 1933 г.;

Г – 1 июня 1934 г.?

13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»:

А – способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;

Б – повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;

В – был важной мерой в оздоровлении населения;

Г – мешал созданию массовой базы спорта?

14. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

А – 5 ступеней;

Б – 7 ступеней;

В – 9 ступеней;

Г – 11 ступеней.

15. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Спрингфилдского колледжа:

А – 1890;

Б – 1891;

В – 1894;
Г - 1895.

16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в:

А – США;
Б – СССР;
В – Германии;
Г – Аргентине.

17. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....

А – лыжные гонки;
Б – конькобежный спорт;
В – фигурное катание;
Г – биатлон

18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

А – угловой удар;
Б – свободный удар;
В – штрафной удар;
Г – 11-метровый удар

19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:

А – Испании;
Б – Италии;
В – СССР;
Г – Дании.

20. Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре:

А – 3;
Б – 4;
В – 5;
Г – 6.

Задания, связанные с сопоставлением:

21. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность
Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект
В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость

22. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название термина
А – Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	1 – Силовые способности
Б – Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины	2 – Силовая выносливость
В – Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	3 – Силовая ловкость

23. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б – Специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы

В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация
---	----------------------

24. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А – Базовая физическая культура	1 – Обеспечение физической подготовленности человека
Б - Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья
В – Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития

25 . Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц	1 - Аэробика
Б – Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2 – Атлетическая гимнастика
В – Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку	3 – Стрит- джем

Задания, связанные с графическим изображением:

26 . Изобразите графически:

- А. Стойка, руки вперёд в стороны.
- Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.
- В. Стойка на коленях.
- Г. Стойка на лопатках.

27. Изобразите графически:

А. Сед углом, руки в стороны.

Б. Выпад на правой, руки на пояс.

В. Упор лёжа, правая нога вверх.

Г. Присед, руки за голову.