


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Джиримская средняя школа №

Согласовано

с заместителем директора по УВР

 Кокова А. П.

30.08.2018г.

Утверждаю

директор МБОУ Джиримской СШ №7

 М. М. Вахрушина

приказ № 56 от 30.08.2018г.

Рабочая программа по учебному предмету

физическая культура для 9, 11 класса

на 2018-2019 учебный год.

Программа
разработана
учителем физической культуры
Кунц Владимиром Карловичем

Программа обсуждена на заседании ШМО
учителей естественно-математического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2018г.

с. Джирим

2018

**Разделы рабочей программы по физической культуре для
имеет следующую структуру:**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре**
- 3. Содержание учебного предмета.**
- 4. Планируемые результаты освоения образовательной программы**
- 5. Календарно-тематическое планирование**

Пояснительная записка

Рабочая программа по изучению физической культуре в 9 и 11 классах составлена на основе документов:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования РФ №1089 от 05.03.2004 г. (с последующими изменениями и дополнениями)).
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Джиримской СШ №7 (приказ №59 от 30.08.2018г.)

Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов (модулей) МБОУ Джиримской СШ №7. (приказ №47 от 27.08.2018г.)

Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана школы, на реализацию которого отводится 3 часа в неделю. Содержание федеральной программы по физической культуре для учащихся 9-11 классов из расчета три занятия в неделю 99 урока в год

Изучение физической культуры в 9,11 классе осуществляется с использованием УМК по физической культуре издательства «Просвещение». В.И. Лях Ю. Е. «Физическая культура», учебники, книга для 8-9 классов. книга для 10-11 классов. Основы знаний о физической культуре осваиваются в процессе уроков, на подвижные игры по программе 30 часа, гимнастика с элементами акробатики 15 часов легкоатлетические упражнения 20 часов, лыжная подготовка 20 часов. 17 часов по выбору учителя на профилирующие виды спорта, в школах не имеющих соответствующие условия для проведения занятий по лыжам заменяется другими разделами программы.

В нашей школе лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, основы знаний о физической культуре осваиваются в полном объеме. При планировании уроков и разделов программы нужно смотреть на задачи физического воспитания, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

Планирование уроков на 2018 – 2019 учебный год в нашей школе разделено на разделы: Легкая атлетика и кроссовая подготовка 40 часов, 16 уроков волейбола, 16 уроков баскетбола, 15 уроков футбола, 15 уроков гимнастики с элементами акробатики, основы знаний о физической культуре в процессе уроков.

Рабочая программа за 2017 – 2018 учебный год реализована в полном объеме. Подготовка по физической культуре в 10 классе в 2017-2018 уч. году была на высоком уровне. По итогам года успеваемость была 100%, качество в 10 классе была 100%. У Сеницыной Риты 2 группа здоровья (основная).

Подготовка по физической культуре в 8 классе в 2017-2018 уч. году была на высоком уровне. По итогам года успеваемость была 100%, качество в 10 классе была 100%. У всех учащихся 9 класса 2 группа здоровья (основная).

На уроках физической культуры решаются все основные задачи, состоящие перед школьной системой физического воспитания.

Межпредметные связи прослеживаются в следующих темах: Оказание первой медицинской помощи. (ОБЖ.). Строение человека. (биология).

Национальный региональный компонент по физической культуре в 9,11 классе применяется через подвижные игры и через индивидуальные состязания. Прежде всего следует отметить комплексный характер игр, доступных, не требующих каких-то дополнительных помещений и технических оснащений. Игры под открытым небом на воздухе зимой и летом закаливают детей физически, вырабатывают у них выносливость и определенную сноровку. Результате освоения выпускниками многообразие игр народов Хакасии. В результате обучения ученики познакомятся с многими играми, что позволяет воспитать интерес к занятиям физической культурой и активному отдыху, через подвижные игры и единоборства такие как:

- перетягивание палкой;
- перетягивание ремнем;
- состязание лошадей;
- свали соперника;
- поднятие вверх;
- упражнение с тяжестями;
- состязания, имеющие прикладное значение;

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре.

9 класс

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

11 класс

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета.

№ п-п	Название темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Количество часов по образова- тельной программе	Количество часов по авторизован- ной программе
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег - метание мяча на дальность - прыжки в длину с разбега и с места - прыжки в высоту - техника бега на средние дистанции - кроссовая подготовка - теоретические сведения - РК спортивные игры на свежем воздухе 	8 2 4 4 6 16 В процессе уроков	8 2 4 4 6 16 В процессе уроков
2	Спортивные игры:	теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков
	баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - комбинации из основных элементов техники передвижения - сов-ние ловли и передач - сов-ние техники ведения мяча - техника бросков мяча - техника защитных действий - техника игры в нападении - совершенствование тактики игры - игра по правилам 	1 2 1 1 2 2 2 2 2	1 2 1 1 2 2 2 2 2
	волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - комбинации из основных элементов техники передвижений - техника приема и передачи мяча - разновидности подачи - техника нападающего удара - совершенствование техники игры в защите - совершенствование тактики игры - игра по правилам 	2 4 2 3 3 3 3	2 4 2 3 3 3 3
	Футбол			
3	Гимнастика с элементами акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения - обще развивающие упражнения - сов-ние опорных прыжков - акробатика - упражнение на высокой перекладине - упражнение на гимнастических кольцах - лазанье по канату - теоретические сведения 	1 2 2 4 2 2 2 В процессе уроков	1 2 2 4 2 2 2 В процессе уроков

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование

9,11 кл.

№ уроков	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка			
40			
1	Вводный инструктаж по физической культуре. Охрана труда на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30 м.с низкого старта.	4.09.	
2	Соревнование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции 10 метров с хода, прыжок в длину с места. Игры этнокультурного направления.	5.09	
3	Соревнование бега по дистанции, бег 30 метров с хода, спортивные игры (футбол).	6.09	
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки, бег 30 метров, (русская лапта).	11.09	
5	Бег 60 метров. Прохождение полосы препятствий	12.09	
6	Бег 100 метров, прыжки в длину с места. Прохождение полосы препятствий. Футбол, правило игры.	13.09	
7	Прыжки в длину с места Бег в медленном темпе до 8 минут.	18.09	
8	Бег 200-400 метров ,прохождение полосы препятствий.	19.09	
9	Техника прыжка в высоту. Челночный бег 3 x 10 метров. Игры этнокультурного направления.	20.09	
10	Челночный бег 4 X 9 метров. Игры этнокультурного направления.	25.09	
11	Метание мяча на дальность и на точность. Бег в медленном темпе да 3 минут.	26.09	
12	Метание гранаты. Бег в медленном темпе да 3,5 минут.	27.09	
13	Челночный бег 10 X 10 метров.	2.10	
14	Метание набивного мяча. Бег в медленном темпе до 4 минут.	3.10	
15	Прохождение полосы препятствий на результат. Бег 800 метров.	4.10	
16	Шестиминутный бег. Русская лапта	9.10	

17	Прыжок в высоту способом « перешагивания».	10.10	
18	Бег 1000 метров. Футбол.	11.10	
19	Прыжок в высоту способом « перешагивания».	16.10	
20	Тест «легкая атлетика». Бег 2000 – 1500 метров. Игры этнокультурного направления	17.10	
спортивные игры (волейбол) 16 ч			
21	Охрана труда на уроках по волейболу, правило игры, двусторонняя игра.	18.10	
22	Соревнование навыков первых, вторых передач. Двухсторонняя игра.	23.10	
23	Совершенствование навыков первых и вторых передач, навыки наподдающего удара Учебная игра. Беседа: основные формы и виды физ. упр.	24.10	
24	Техника нападающего удара. Двухсторонняя игра.	25 .10	
25	Соревнование навыков нападающего удара. Двухсторонняя игра.	6.11	
26	Верхняя, нижняя передача мяча (жонглирование), командные действия в защите, обучение наподдающему удару. Учебная игра	7.11	
27	Верхняя, нижняя передача мяча (жонглирование), командные действия в защите, обучение наподдающему удару. Учебная игра	8.11	
28	Верхняя прямая подача мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра.	13.11	
29	Прием мяча после подачи. Обучение игре в зоне 3. учебная игра на мини пл-ки.	14.11	
30	Командно тактические действия в нападении, сбрасывание мяча. Подачи мяча. Игра.	15.11	
31	Совершенствование игре в нападении, развитие игрового мышления.	20.11	
32	Блокирование мяча. Техника игры в зоне 3. прием мяча после подачи. Двухстароняя игра. Игры этнокультурного направления.	21.11	
33	Блокирование мяча. Техника игры в зоне 3. прием мяча после подачи. Двухстароняя игра	22.11	
34	Техника игры (углом вперед), прием мяча после подачи, наподдающий удар. Учебная игра.	27.11	
35	Прием мяча после подачи, наподдающего удара. Одиночное блокирование. Игра в защите. Учебная игра.	28.11	
36	Тест «волейбол». Прием мяча после подачи, наподдающего удара. Одиночное блокирование. Игра в защите. Учебная игра. Игры этнокультурного направления.	29.11	
Гимнастика с основами акробатики 16ч.			
37	Охрана труда на уроках по гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении. Повторение упражнений пройденных в 9 классе. Игры этнокультурного направления.	4.12	
38	Упражнение на высокой перекладине: мальчика (подъем переворотом) девочки акробатика.	5.12	
39	Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнение на высокой перекладине, (подъем переворотом мальчика) акроба41тические упражнение (девочки), прыжки на скалки (количество раз).	6.12	
40	Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнение на высокой перекладине, (подъем переворотом мальчика)	11.12	

	акробатические упражнения (девочки), прыжки на скалки (количество раз).		
41	Комбинации упражнений с обручами (девочки), упражнение с отягощением (мальчики). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (мальчики), Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	12.12	
42	Комбинации упражнений с обручами (девочки), упражнение с отягощением (мальчики). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (мальчики), Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	13.12	
43	Опорные прыжки: Прыжок ноги врозь через коня в длину (мальчики), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) девочки. Прыжки на скакалке. Упражнение на гимнастических кольцах	18.12	
44	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от скамейки (девочки). Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см. Комбинации из ранее освоенных элементов акробатики.	19.12	
45	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от скамейки (девочки). Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см. Комбинации из ранее освоенных элементов акробатики. Игры этнокультурного направления.	20.12	
46	Лазанье по канату, Акробатика (стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью).	25.12	
47	Лазанье по канату, Акробатика (стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью).	26.12	
48	Упражнение на высокой перекладине. Лазанье по канату. Совершенствование акробатических упражнений.	27.12	
49	Упражнения на высокой перекладине, опорные прыжки через гимнастические снаряды.	9.01	
50	Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Повторение всех ранее изученных упражнений.	10.01	
51	Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Повторение всех ранее изученных упражнений.	15.01	
52	Тест «гимнастика». Соревнование класса по гимнастическому многоборью. Правело судейства, правело страховки по гимнастике	16.01	
спортивные игры (баскетбол).			
53	Охрана труда на уроках по спортивным играм (баскетбол). Учебная игра.	17.01	
54	Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра Игры этнокультурного направления.	22.01	
55	Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра	23.01	
56	Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра.	24.01	
57	Техника броска в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра. Игры этнокультурного направления.	29.01	
58	Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра (мини баскетбол).	30.01	
59	Броски мяча со средней дистанции, Понятие траектория полета. Штрафной бросок. Учебная игра.	31.01	
60	Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника игры в защите. Учебная игра.	5.02	
61	Техника игры в защите. Учебная игра.	6.02	
62	Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника Техника игры в нападении.	7.02	
63	Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника Техника игры в нападении. Учебная игра. Игры этнокультурного направления.	12.02	

64	Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.	13.02	
65	Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.	14.02	
66	Правело судейства, тактика- тактические действия в игре. Двухсторонняя игра.	19.02	
67	Тест «баскетбол». Правело судейства, тактика- тактические действия в игре. Двухсторонняя игра.	20.02	
спортивные игры (футбол) 15ч			
68	Охрана труда на уроках по спортивным играм (футбол). Учебная игра правело игры	21.02	
69	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебная игра правело игры.	26.02	
70	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Передвижения и остановки. Учебная игра	27.02	
71	Финт уходом. Удары по неподвижному и летящему мячу. Учебная игра	28.02	
72	Финт уходом. Удар по катящему мячу внутренней частью подъема. Учебная игра	5.03	
73	Финт ударом по мячу ногой. Удар по катящему мячу внешней стороной подъема (носком). Учебная игра	6.03	
74	Финт ударом по мячу ногой. Удар по катящему мячу внешней стороной подъема. Учебная игра	7.03	
75	Финт остановка мяча ногой. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра	12.03	
76	Финт остановка мяча ногой. Удар по летящему мячу серединой стопы. Учебная игра	13.03	
77	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра Игры этнокультурного направления.	14.03	
78	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Учебная игра	19.03	
79	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	20.03	
80	Выбивание мяча ударом ногой, отбор мяча перехватом. Ведение мяча и обводка.	21.03	
81	Тактика игры футбол. Позиционное нападение. Двухсторонняя игра.	2.04	
82	Тест «футбол». Индивидуально и групповые тактика тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	3.04	
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка			
83	Охрана труда на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30 м.с низкого старта.	4.04	
84	Соревнование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции 10 метров с хода, прыжок в длину с места. Игры этнокультурного направления.	9.04	
85	Соревнование бега по дистанции, бег 30 метров с хода, спортивные игры.	10.04	
86	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки, бег 30 метров.	11.04	
87	Бег 60 метров. Прохождение полосы препятствий	16.04	
88	Бег 100 метров, прыжки в длину с места. Прохождение полосы препятствий.	17.04	
89	Прыжки в длину с места Бег в медленном темпе до 8 минут.	18.04	
90	Бег 200-400 метров ,прохождение полосы препятствий.	23.04	
91	Техника прыжка в высоту. Челночный бег 3 x 10 метров. Игры этнокультурного направления.	24.04	

92	Челночный бег 4 X 9 метров. Игры этнокультурного направления.	25.04	
93	Метание мяча на дальность и на точность. Бег в медленном темпе да 3 минут.	30.04	
94	Метание гранаты. Бег в медленном темпе да 3,5 минут.	7.05	
95	Челночный бег 10 X 10 метров.	8.05	
96	Метание набивного мяча. Бег в медленном темпе до 4 минут.	14.05	
97	Прохождение полосы препятствий на результат. Бег 800 метров.	15.05	
98	Шестиминутный бег. Русская лапта	16.05	
99	Прыжок в высоту способом « перешагивания».	21.05	
100	Бег 1000 метров. Футбол.	22.05	
101	Тест «физическая культура». Прыжок в высоту способом « перешагивания».	23.05	
102	Бег 2000 – 1500 метров. Игры этнокультурного направления	24.05	

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО начальных классов Протокол № __ от _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ №__от_____2018г.
--	---	---

Контрольно-измерительный материал.

**по физической культуре для
9-11 класса.**

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно-математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	--	---

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура 11 класс.

(практическая часть)

11 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	230	220	200	185	170	155
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	32	27	22	20	15	10
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9		-	-
Подтягивание	14	11	8	26	20	12
Поднимание ног до<90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г.,	38	32	26	25	18	12

700г.)						
Челночный бег 10X10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Челночный бег 4x9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно-математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	--	---

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по
предмету физкультура 9 класс.**

(практическая часть)

9 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Поднимание ног до<90градусов	16	13	10	19	16	13
Метание тен. мяча	40	35	31	35	26	20
Метание мяча 150г.	45	40	31	28	23	18
Челночный бег 3X10	7.5	7.9	8.3	8.5	8.8	9.4
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0

Бег 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	-	-	-
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Шестиминутный бег.(метр)	1345	1245	1145	1200	1150	1050
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бег 30м с хода	4.6	4.9	5.1	5.0	5.3	5.6
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	12	10	8	11	9	7
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № _____ от _____ 2018г.
--	---	--

(теоретическая часть)

Раздел. Легкая атлетика

1. На какой дистанции не обязательно применение низкого старта:
А. 100м Б. 400м В. 800м
2. Какая дистанция не относится к коротким:
А. 200м Б. 400м В. 800м
3. Какая дистанция не является олимпийской?
А 500м Б. 800м В. 1500м
4. Накакой дистанции судья не подаёт команду «Внимание»?
А. 100м Б. 400м В. 800м
5. Время фиксируется по прохождению вертикальной плоскости финиша по
А. Голове
Б. Ноге
В. Туловищу
6. Дорожка на стадионе должна иметь длину:
А. 400м Б. 500м В. 600м
7. Ширина беговой дорожки:
А. 100см Б. 110см В. 125см
8. Результат в прыжках в длину не засчитывается, если участник
А. Не достиг до бруска
Б. Наступил на брусок
В. Заступил за брусок
9. Сколько попыток имеет участник для взятия высоты?
А. 1
Б. 3
В. 5
10. Сколько попыток даётся в метании?
А. 2
Б. 3

Ответы:

1. В. 2. В. 3. А 4. В. 5. В 6. А
7. В 8. В. 9. Б 10. Б

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	---	---

**Контрольные нормативы по
легкой атлетики 9 класс.
(практическая часть)**

9 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Метание тен. мяча	40	35	31	35	26	20
Метание мяча 150г.	45	40	31	28	23	18
Челночный бег 3Х10	7.5	7.9	8.3	8.5	8.8	9.4
Челночный бег 6Х10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	-	-	-
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Шестиминутный бег.(метр)	1345	1245	1145	1200	1150	1050
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бег 30м с хода	4.6	4.9	5.1	5.0	5.3	5.6
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № _____ от _____ 2018г.
--	---	--

Тестовое задание Раздел баскетбол.

1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...

- а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
- б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
- в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.

2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек.
- б) 10 человек.
- в) 12 человек.

3. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...

- а) подпрыгиванием;
- б) как бы скольжением;
- в) переступанием.

4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
- б) Одна нога выставлена вперед.
- в) Ноги выпрямлены в коленях.
- г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

5. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...

- а) находится позади вас;
- б) находится далеко от вас;
- в) не смотрит на вас;
- г) «оторвался» от соперника.

6. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
- б) Ловля на прямые руки.
- в) Ловля мяча на уровне груди.
- г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...

- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

8. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
- б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
- в) Остановка выполнена на прямые ноги.

г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.

9. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака;
- г) направлением рывка снизу-вверх.

10. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...

- а) двумя руками от живота;
- б) двумя руками от груди;
- в) двумя руками от головы.

11. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

12. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?

- а) Выполнение широких шагов.
- б) Ловля мяча в опорном положении.
- в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
- г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

13. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...

- а) отталкивая соперника рукой;
- б) поворачиваясь к сопернику спиной;
- в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

14. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

- а) с отскоком мяча от щита;
- б) «чистый» бросок мяча в кольцо.

15. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
- б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

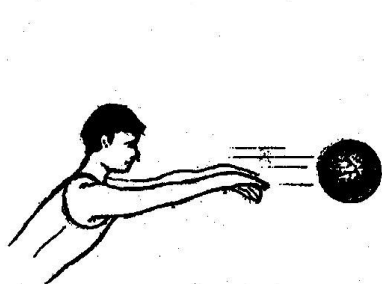
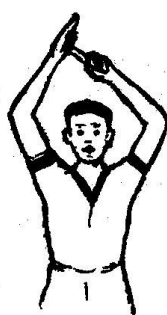


Рис. VII



1



2



3

Рис. VIII

Вариант ответа

1.а 2.б 3.б 4.в 5.в 6. Б 7. А 8.а 9.в 10.б 11.в 12. Б 13. В 14.а 15.б

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № _____ от _____ 2018г.
--	--	--

	_____ 2018г _____	
--	-------------------	--

Раздел баскетбол.
Контрольные упражнения
(практическая часть)

Виды испытаний	класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Ведение мяча. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола.(сек.)	5	9,5	10,0	11,0	10,5	11,0	12,0
	6	8,0	9,5	10,0	9,0	10,0	11,0
	7	7,4	8,2	9,5	8,0	8,5	10,0
	8	7,3	8,2	9,3	7,8	8,3	10,0
	9	7,1	8,0	9,3	7,7	8,3	10,1
	10-11	7,0	7,8	9,0	7,6	8,0	9,8
Передача мяча. Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается.	5	15,0	16,0	20,0	15,5	17,5	22,0
	6	14,0	15,5	19,0	15,0	17,0	21,5
	7	12,5	15,0	18,0	14,0	16,0	20,0
	8	12,0	14,5	17	13,5	15,5	19,0
	9	11,9	14,0	15,5	13,4	15,5	19,0
С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течении 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течении всего времени.	10	10	8	6	8	6	5
	11	12	9	7	10	8	6
Бросок в кольцо после ведения (из 10 бросков)	5	3	2	1	2	3	техника
	6	4	3	2	4	3	2
	7	5	3	2	5	3	2
	8	6	5	4	5	4	2
	9	7	6	5	6	5	3
	10-11	8	7	6	7	6	4
Штрафной бросок (10 бросков) (5 класс с 3 метров) (девочки 6-7 класс с 3 метров)	5	3	2	1	3	2	1
	6	4	2	1	4	2	1
	7	5	4	2	5	3	1
	8	5	4	3	4	3	1
	9	6	5	3	5	3	1
	10-11	7	6	4	6	5	3

Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра) 15 метров, туда и обратно. (сек)	5	11.5	12.0	13.0	12.0	13.0	14.0
	6	10.0	10.5	11.0	11.0	11.5	12.0
	7	8.8	9.0	9.3	8.9	10.0	10.3
	8	8.5	8.8	9.0	8.8	9.7	10.0
	9	8.4	8.7	9.0	8.7	9.6	10.0
	10-11	8.3	8.6	8.9	8.6	9.5	9.9
Челночный бег 3/10 метров с ведением мяча. (сек.)	5	9.0	9.7	10.5	9.5	10.5	11.0
	6	8.6	8.9	9.2	9.0	9.2	9.4
	7	8.3	8.5	8.8	8.6	8.8	9.0
	8	8.1	8.4	8.7	8.5	8.7	9.0
	9	8.0	8.3	8.6	8.4	7.6	9.0
	10-11	8.9	8.2	8.5	8.3	7.5	8.9
Бросок мяча в стену с 3 метров ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз).	5	16	13	11	14	12	10
	6	19	18	17	18	17	16
	7	20	19	18	19	18	17
	8	21	19	18	20	18	17
	9	22	20	19	20	19	18
	10-11	23	21	20	21	19	18
Бросок мяча со средней дистанции, по диагонали с разных мест. Диагональ 3 метра от баскетбольной корзины. (10 бросков) (5 класс с 2 метров)	5	3	2	1	3	2	1
	6	4	2	1	4	2	1
	7	5	4	2	5	3	1
	8	5	4	3	4	3	1
	9	6	5	3	5	3	1
	10-11	7	6	4	6	5	3

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № _____ от _____ 2018г.
--	---	--

Тестовое задание
Раздел. Волейбол.

1. В каком году, и в какой стране зародился волейбол?
1. 1983 г. в США 3. 1841 г. в России 5. 1891 г. в США
2. 1580 г. в Англии 4. 1965 г. в США 6. 1895 г. в США
2. Сколько игроков одной команды находится на площадке при игре в волейбол?
а) 7 б) 11 в) 5 г) 6
3. Размер волейбольной площадки и названия линий.
а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;
4. До скольких побед идет игра в волейбольном матче?
а) 7 б) 3 в) 2 г) 4
5. С какого года волейбол стал входить в программу Олимпийских игр?
а) 1941 б) 1895 в) 1964 г) 1906
6. Сколько разрешается сделать касаний игрокам принимающей команды и после этого перевести мяч на половину противника?
а) 7 б) 3 в) 2 г) 4
7. Либеро – это...
а) судья б) секретарь в) игрок г) тренер
8. Из 1 зоны игрок переходит в....
а) 7 б) 4 в) 2 г) 6
9. Что такое «Пайп»?
а) вариант атаки б) подача мяча в) вариант защиты г) замена игроков

Ключ к тесту.

6.Г.А.Б.В.Б.В.Г.А.

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	---	---

Контрольные нормативы по

ВОЛЕЙБОЛ 9 класс.

оценка Условия выполнения:	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
ПРОВЕРКА НАВЫКА В ВЕРХНИХ ПЕРЕДАЧАХ. В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой.	8	10	12	7	9	11
ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ МЯЧА СНИЗУ. В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой.	6	8	10	5	7	9
Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз.	4	5	6	3	4	5
Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	4	5	7	4	5	6
Челночный бег 6х5м (сек.)	11.3	10.8	10.4	11.8	11.5	10.7
Бросок н/м (1 кг.) стоя(м)	8.00	9.00	10.00	7.00	8.00	9.00

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	---	---

Тестовое задание Раздел футбол.

Вопрос 1. Родина футбола?

1. Австралия
2. Россия
3. США
4. Англия

Вопрос 2. Сколько человек в команде на поле?

1. 10
2. 12
3. 11
4. 9

Вопрос 3. Сколько метров штрафной удар, называемый пенальти?

1. 12
2. 14
3. 11
4. 15

Вопрос 4. Размеры футбольного поля?

1. Длина 100-120 ширина 50-60
2. Длина 90-120 ширина 45-90
3. Длина 90-120 ширина 45-60
4. Длина 100-120 ширина 50-90

Вопрос 5. Ширина футбольных ворот?

1. 7 м 32 см
2. 7 м 23 см
3. 8 м 12 см
4. 8 м 32 см

Вопрос 6. Высота футбольных ворот?

1. 2 м 40 см
2. 2 м 44 см
3. 2 м 00см
4. 2 м 24 см

Вопрос 7. Сколько таймов продолжается игра?

1. 2
2. 3
3. 4
4. 1

Вопрос 8. Сколько времени продолжается один тайм?

1. 35
2. 40
3. 45
4. 30

Вопрос 9. Сколько разрешается замен игроков в течение всей игры?

1. 1
2. 3
3. 4
4. Неограниченное

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	---	---

Раздел футбол.

Контрольные упражнения (практическая часть)

Виды испытаний	класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров с ведением мяча. (финишный коридор 2 метра).	5	6.4	6.9	7.2	7.0	8.0	9.0
	6	6.2	6.8	7.1	7.0	8.0	9.0
	7	6.0	6.6	6.9	6.8	7.8	8.8
	8	5.8	6.4	6.7	6.8	7.8	8.8
	9	5.4	6.0	6.5	6.4	7.0	8.0
	10-11	4.5	5.0	6.0	6.4	7.0	8.0
Челночный бег 5х30м. с ведением мяча. (сек.)	5	39.0	42.0	45.0	45.0	47.0	50.0
	6	36.0	39.0	42.0	42.0	45.0	48.0
	7	34.0	37.0	40.0	40.0	43.0	47.0
	8	32.0	35.0	38.0	38.0	41.0	44.0
	9	30.0	33.0	35.0	35.0	38.0	42.0
	10-11	28.0	31.0	35.0	35.0	38.0	42.0
Удар по мячу на дальность. Сумма правой и левой ногой. (м).	5	32	29	24	25	23	20
	6	37	34	29	30	27	20
	7	42	38	33	32	29	22
	8	51	49	44	43	40	22
	9	61	58	50	49	45	25
	10-11	75	72	65	64	45	25
Удар на точность, с расстояния 11 метров (мальчики), 9 метров (девочки), в мини ворота 2 на 2 метра.	5	3	2	1	3	2	1
	6	4	3	2	4	3	2
	7	5	4	3	5	4	3
	8	6	5	4	6	5	4
	9	7	6	5	7	6	5
	10-11	8	7	6	8	7	6

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	---	---

Раздел «Гимнастика»

Тестовое задание

- Положение тела, при котором ноги максимально разведены:
 - сед
 - присед
 - шпагат
- Положение тела, когда вытянутые ноги, расположенные под прямым углом по отношению к туловищу:
 - мах
 - угол
 - подъем
- Определенный способ удерживания гимнаста на снаряде:
 - вис
 - упор
 - хват
- Положение, при котором плечи спортсмена находятся ниже точки хвата:
 - упор
 - хват
 - вис
- Размер гимнастического ковра для вольных упражнений:
 - 14x14
 - 13x13
 - 12x12
- Положение, при котором плечи спортсмена находятся выше точки опоры:
 - вис
 - упор
 - хват
- Выполнение упражнений вращательным движением в плечевых суставах:
 - оборот
 - выкрут
 - перелет
- Маятникообразное движение тела от одной крайней точки к другой:
 - перемах
 - мах
 - размахивание
- Переход из вися в упор или из более низкого упора в более высокий:
 - выкрут
 - вис
 - подъем
- Круговое движение над снарядом или его частью:
 - выкрут
 - круг

в) оборот

11. Вольные упражнения, упр. на коне, упр. на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина входят в программу:

а) женщин

б) мужчин

12. Выступление гимнасток на бревне длится по времени:

а) 2 мин

б) 1 мин

в) 1 мин 30 сек

13. Конь фиксируется на высоте:

а) 2м

б) 1,05м

в) 1,5м

14. Опорные прыжки, упр. на бревне, упр. на разновысоких брусьях, вольные упр. входят в программу:

а) женщин

б) мужчин

15. Прыжок со снаряда на пол различными способами в конце упражнения называется:

а) подскок

б) сальто

в) соскок

16. Длина специальной дорожки для разбега перед опорным прыжком:

а) 20м

б) 25м

в) 21м

17. Выступления гимнастов оцениваются в:

а) 10 баллов

б) 20 баллов

в) 5 баллов

18. Международная федерация гимнастики:

а) ФИЖ

б) МФГ

19. Кольца закреплены на тросах на высоте:

а) 2м

б) 2,30м

в) 2,55м

20. Высота амортизирующего мостика:

а) 15см

б) 20см

в) 25см

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	---	---

Контрольные упражнения

Раздел гимнастика 9класс.

(практическая часть)

9 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Поднимание ног до<90градусов	16	13	10	19	16	13
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	12	10	8	11	9	7
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Согласовано: зам. директора по УВР _____ А.П. Кокова	Рассмотрено на заседании ШМО естественно- математического цикла Протокол № _____ от _____ _____ 2018г _____	Утверждаю: директор школы _____ М.М. Вахрушина Приказ № ____ от _____ 2018г.
--	---	---

контрольное задание по физической культуре

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**
 - а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. **В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. **На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечнососудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
4. **В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**
 - а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. **Что такое закаливание?**
 - а) укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. **Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**
 - а) венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. **Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**
 - а) оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. **Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**
 - а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. **Каковы причины нарушения осанки?**
а) неправильная организация питания;
б) слабая мускулатура тела;
в) увеличение роста человека.
10. **Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**
а) в них принимали участие атлеты со всего мира;
б) в период проведения игр прекращались войны;
в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. **Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
а) прыжки со скакалкой;
б) длительный бег до 25-30 минут;
в) подтягивание из виса на перекладине.
12. **При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**
а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
в) эстафеты с набором различных заданий.
13. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**
а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
в) измерять пульс.
14. **Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**
а) Платон (философ);
б) Пифагор (математик);
в) Архимед (механик).
15. **Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**
а) римский император Феодосий I;
б) Пьер де Кубертен;
в) Хуан Антонио Самаранч.
16. **Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**
а) сообщить об этом администрации учреждения;
б) вызвать «скорую помощь»;
в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. **Первый российский Олимпийский чемпион?**
а) Николай Панин-Коломенкин;
б) Дмитрий Саутин;
в) Ирина Роднина.
18. **Чему равен один стадий?**
а) 200м 1см;
б) 50м 71см;
в) 192м 27см.
19. **Как переводится слово «волейбол»?**
а) летящий мяч;

- б) мяч в воздухе;
 - в) парящий мяч.
20. **Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**
- а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Майкл Джордан;
 - в) Билл Рассел.
21. **Укажите последовательность частей урока физкультуры:**
- 1) заключительная,
 - 2) основная,
 - 3) подготовительная
- а) 1, 2, 3;
 - б) 3, 2, 1;
 - в) 2, 1, 3.
22. **Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**
- а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
23. **Международный Олимпийский комитет является**
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
24. **Основной формой подготовки спортсменов является:**
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
25. **Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**
- а) авитаминоз;
 - б) гипervитаминоз;
 - в) переутомление.
26. **Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:**
- 1) закрепление,
 - 2) ознакомление,
 - 3) разучивание,
 - 4) совершенствование.
- а) 1, 2, 3, 4;
 - б) 2, 3, 1, 4;
 - в) 3, 2, 4, 1.
27. **Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего:**
- а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.
28. **Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**
- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.

- б) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.
- а) 2, 1, 6, 3, 4, 7, 8, 5;
- б) 3, 4, 7, 1, 2, 6, 8, 5, 4;
- в) 1, 2, 3, 7, 6, 5, 8, 4.

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

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

30. **Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются:**

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

Выполняя задания, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

- 1.Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как _____.
- 2.Бег по пересечённой местности обозначается как _____.
- 3.Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в спортивной _____.
- 4.Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется _____.
- 5.Самым быстрым способом плавания является _____.