

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА « ГИМНАЗИЯ № 13»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

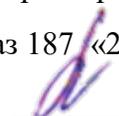
протокол № 1 от 29.08.24

 Романова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

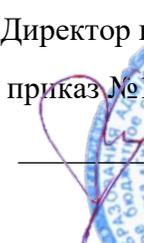
Приказ 187 «29» августа 2024г.

 Анчикова А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии

приказ №187 от 29.08.2024

 Кузнецова О.Ю.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

9 класс

2 часа(ов) в неделю, 68 часа(ов) в год.

Разработана на основе:

Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.:Просвещение, 2021.- 104, [4] с.

Учебники:

В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха. - Москва: Просвещение, 2021. – 256 с

Ульяновск
2024

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика.

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика.

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Лыжная подготовка.

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Единоборства. _Овладение техникой приемов: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

Базовая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах,

гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и

двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы разделов программы	Количество часов на изучение тем	Количество контрольных работ, испытаний, тестов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре: Знания о физической культуре	2 Освоение тем раздела происходит в процессе урока	1	https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/ https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/ https://www.uchportal.ru/load/101 https://resh.edu.ru/
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности:	4		https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/

2.1	Самостоятельные занятия физическими упражнениями			https://www.uchportal.ru/load/101
2.2	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
2.3	Оценка эффективности занятий физической культурой			
3	Физическое совершенствование			
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1		https://prosv.ru/ https://lecta.rosuchebnik.ru/
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i>	61		https://uchebnik.mos.ru/catalogue https://prosv.ru/
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	8	3	https://lecta.rosuchebnik.ru/
3.2.2.	<i>Легкая атлетика</i>	13	5	https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3.2.3.	<i>Лыжные гонки</i>	10	1	https://www.uchportal.ru/load/101
3.2.4	<i>Спортивные игры:</i>			https://resh.edu.ru/
	<u>Баскетбол</u>	8		
	<u>Волейбол</u>	8		
	<u>Футбол</u>	6		
	<u>Элементы единоборств</u>	8		
	<u>Коньки</u>	виды спорта для самостоятельного изучения		https://www.uchportal.ru/load/101 https://prosv.ru/
	<u>Хоккей</u>			
	<u>Бадминтон</u>			
	<u>Скейтборд</u>			
	<u>Атлетическая гимнастика</u>			
Итого		68	10	

Календарно-тематическое планирование. 9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	Фактически	
1	Первичный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. на уроках л/а. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.			
2	Входная диагностика. Бег с ускорением. Низкий старт			к
3	Тесты ГТО: бег 60 м, 100 м. Спринтерский бег.			к
4	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Метание теннисного мяча с места			
5	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			
6	Тесты ГТО: бег 3*10 метров.			к
7	История и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».			
8	Тесты ГТО: прыжки в длину с места.			к
9	Развитие скоростно-силовых способностей.			
10	Тесты ГТО: бег 2000м			к
11	Инструктаж Т/Б. на уроках футбола. Терминология игры			
12	Правила игры. Специальные упражнения. Приём и передача мяча на месте и в движении			
13	Удары по мячу с места и в движении			
14	Учебная игра в мини-футбол			
15	Инструктаж Т/Б. на уроках волейбола. Прием и передача мяча			
16	Групповые упражнения с подач через сетку.			
17	Перемещения игроков во время игры. Зонная расстановка игроков			
18	Варианты нападающего удара.			
19	Варианты нападающего удара. Учебная игра 4*4			
20	Комбинации из освоенных элементов: приём-передача			
21	Блокировка ударов. Учебная игра 2*2			
22	Учебная игра по упрощенным правилам			
23	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Специальные термины спорта. Упражнения на развитие гибкости.			
24	Тесты ГТО: наклон вперед из положения стоя.			к
25	Акробатические элементы. Подтягивания на высокой (Ю), низкой (Д)			

	перекладине.			
26	Тесты ГТО: сгибания и разгибание рук в упоре лежа.			к
27	Адаптивная физическая культура. Поднимание туловища из положения лежа			
28	Тесты ГТО: поднимание туловища из положения лежа. Акробатические элементы			к
29	Комбинация из разученных элементов			
30	Ритмическая гимнастика. Развитие координации			
31	Инструктаж по ТБ. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.			
32	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.			
33	Попеременный четырехшажный ход			
34	Одновременный двухшажный коньковый ход			
35	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Освоение техники лыжных ходов.			
36	Переходы с хода на ход на дистанции			
37	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.			
38	Тесты ГТО: лыжные гонки 3 км			к
39	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 2 км.			
40	Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки.			
41	Освобождение от захватов			
42	Освоение техники владения приёмами: стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры типа «Борьба всадников»			
43	Силовые упражнения и единоборства в парах			
44	Приёмы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры типа «Сила и ловкость»			
45	Развитие координационных способностей			
46	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Тактика игры в нападении. Учебная игра 3*3			
47	Быстрый прорыв. Учебная игра в мини-баскетбол			
48	Зонная система защиты. Учебная игра в стритбол			
49	Действия против игрока с мячом			
50	Комбинация из разученных элементов			
51	Комбинация из разученных элементов			

52	Учебная игра в стритбол			
53	Учебная игра в мини-баскетбол			
54	Развитие прыгучести. Учебная игра 4*4			
55	Блокировка ударов. Учебная игра 2*2			
56	Учебная игра по упрощенным правилам			
57	Учебная игра по упрощенным правилам			
58	Инструктаж Т/Б. на уроках футбола. Зонная расстановка игроков			
59	Варианты атакующих ударов по воротам. Учебная игра 3*3			
60	Передача-прием-удар по воротам. Учебная игра 3*3			
61	Промежуточная аттестация. Учебная игра по упрощенным правилам			к
62	Инструктаж по Т/Б. на уроках легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей			
63	Метание теннисного мяча с разбега на дальность			
64	Тесты ГТО: метание теннисного мяча с разбега на дальность			к
65	Развитие выносливости.			
66	Профессионально-прикладная физическая подготовка			
67	Тесты ГТО: кросс 3000м			к
68	Итоговая диагностика. Развитие скоростно-силовых способностей.			

Контрольно-измерительные материалы. 9 класс

КИМы по физической культуре разработаны на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС основного общего образования, программы "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Рабочие программы. 5-9 классы.", пособия для учителей общеобразовательных организаций "Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы" (автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2018) состоят из:

1. тестового задания, с помощью которого оценивается уровень теоретических знаний по предмету
2. учебных нормативов по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

Тестовое задание № 1
Физическая культура, 9 класс

Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

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. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

4. 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.

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

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

6. 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.

7. Каковы причины нарушения осанки?

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

8. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

9. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

10. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

11. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

12. Международный Олимпийский комитет является

- а) международной неправительственной организацией;

- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

13. 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) 2,3,4,1.

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

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

15. Бег по пересечённой местности обозначается как

- а) марафон
- б) кросс
- в) забег

Тестовое задание № 2
Физическая культура, 9 класс

Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.

1. Термин «Олимпиада» означает...

- а. синоним Олимпийских игр;
- б. собрание спортсменов в одном городе;
- в. четырёхлетний период между Олимпийскими играми;

2. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;

3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды;

4. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры.

5. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

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

6. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

7. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК

8. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Майкл Джордан;
- в) Вадим Хамуцких

9. Способность человека преодолевать или уступать внешнему сопротивлению называется :

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

10. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

11. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

12. При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:

- а) участник, который младше всех остальных
- б) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток
- в) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

13. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;

14. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

15. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) видом спорта.

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

100-75 % правильных ответов	74-50 % правильных ответов	49-30 % правильных ответов	29 % и ниже
-----------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------

Учебные нормативы по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств

Упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.7	8.2	8.6	8.5	9.1	9.7
Бег 30 м, секунд	4.6	5.1	5.7	5.0	5.4	5.9
Бег по пересеченной местности 5000м	Без учета времени					
Бег 300м. мин	52.0	56.0	1.00	58.0	1.01	1.05
Бег 60 м, секунд	8.8	9,4	10,3	9,4	10,1	10,8
Прыжки в длину с места , см	215	200	190	195	180	170
Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290
Подтягивание на высокой (Ю), низкой (Д) перекладине	9	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	28	24	12	9	6
Наклоны вперед из положения стоя, см	11	8	4	16	12	7
Подъем туловища из положения лежа на спине за 60 сек./ за 30 сек, количество раз	50/ 23	40/ 20	30/ 15	37/ 20	27/ 16	17/ 10
Бег на лыжах 3км /5 км, мин	Без учета времени					
Бег 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30			

Бег 2000 м, мин	9,2	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Прыжок на скакалке, 60 сек	115	90	60	135	95	65
Бег на лыжах 2 км, мин	11,30	12,00	13,00	12,30	13,00	14,00
Метание малого мяча на дальность	45	37	30	28	23	18
Броски набивного мяча, м	8	7	6	7	6	5
Штрафной бросок (из 10 раз)	4	3	2	4	3	2
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	Верхние, нижние (в паре-20, от стены-10, над головой-10)					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Строевые упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Упражнения на перекладине	техника					
Бросок баскетбольного мяча в движении	на скорость с попаданием в кольцо					

Методическое обеспечение

Дополнительная литература:

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 191 с.

Интернет – ресурсы:

<http://www.it-n.ru> Сеть творческих учителей

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uportal.ru> Учительский портал.

1	Входная диагностика	1 триместр _____	
2	Бег 60 м, Бег 100 м, секунд	1 триместр _____	
3	Бег 2000 м, мин	1 триместр _____	
4	Челночный бег 3*10 м, сек	1 триместр _____	
5	Прыжки в длину с места	1 триместр _____	
6	Подтягивание на высокой перекладине(м)	2 триместр _____	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	2 триместр _____	
8	Наклоны вперед из положения стоя	2 триместр _____	
9	Подъем туловища из положения лежа на спине	2 триместр _____	
10	Бег на лыжах 2000 м, 3000м, мин	3 триместр _____	
11	Метание мяча весом 150 гр. м	3 триместр _____	
12	Промежуточная аттестация	3 триместр _____	