Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26
с углубленным изучением французского языка

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения учителей эстетического цикла и физической культуры
Протокол № 1
от «29» 08 2017 года

Председатель методического объединения: Абоймова А.А

«Принято»
На заседании педагогического совета
Протокол № 9
от «30» 08 2017 года

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 26 с углубленным изучением французского языка
Семенова Е.Е.
Приказ № 48/17
от «1» 09 2017 года

Рабочая программа
По физической культуре
для 9-х классов

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Составитель: учителя физической культуры
ГБОУ СОШ № 26 с углубленным
изучением французского языка
Зайцев Дмитрий Игоревич
Величко Михаил Алексеевич

2017 - 2018 уч. г

пояснительная записка

Основание для разработки программы:

Государственный стандарт основного общего образования по физической культуре

УМК В.И. Лях Физическая культура. 8 – 9 кл., издательство Москва «Просвещение», год издания 2011.

Назначение программы:

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга программа определяет приоритеты в содержании базового образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- для администрации ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга программа является основанием для определения качества реализации общего базового образования.

Категория обучающихся: учащиеся 9-ых ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга

Сроки освоения программы: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю

Объем учебного времени: 102 часа

Плановых контрольных уроков: 7

Форма контроля: упражнения с учётом овладения элементами техники, упражнения с учётом результата, тесты.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). В разделе программы «Лыжная подготовка» для учащихся, не имеющих соответствующего инвентаря, предлагается кроссовая подготовка.

Целью физического воспитания в школе 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, деятельность учителя направлена на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Теоретическое содержание программы

Основные движения и комплексы физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания. Пользование баней.

Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований. Техника б/п при проведение соревнований и занятий.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Терминалогия лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике и кроссу. Техника б/п. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России ;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уііражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 —	165 18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин. сек.)	8,50	10,20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Демонстрировать
9-ый класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек.)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000 м (мин./сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
3	Бег 3000 м (мин./сек.)	Без учета времени					
4	Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
5	Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
6	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
7	Подтягивание на высокой	10	8	7	-	-	-

	перекладине (раз)						
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
9	Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
10	Бег на лыжах 3 км (мин./сек.)	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
11	Бег на лыжах 5 км	Без учёта времени					
12	Кросс 2000 м (мин./сек.) для бесснежных р-нов	-	-	-	11.30	12.30	13.30
13	Кросс 3000 м (мин./сек.) для бесснежных р-нов	15.30	16.30	17.30	-	-	-

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Гимнастика.

Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.

Висы и упоры – (М): подъём в упор переворотом махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; (Д): вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

Акробатика – (М): из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; (Д): равновесие на одной, выпад вперёд, 2-3 кувырка вперед; мост из положения стоя с помощью у стены; перекатом назад стойка на лопатках; кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки – (М): (козел в длину, высота 115 см) способом «согнув ноги», (Д): (конь в ширину, высота 110 см) прыжок боком.

Лазание - по канату способом «в три приема»; «в два приема».

Ритмическая гимнастика. (Д).

Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов в равновесии, лазании, перелезания, опорного прыжка, акробатических упражнений.

Лёгкая атлетика.

Бег по повороту. Передача эстафеты, Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полёте и приземление. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Полоса препятствий.

Спортивные игры.

- Волейбол – передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнёру; многократный приём мяча снизу двумя руками; приём мяча, отскочившего от сетки; нижняя подача; игра в нападении через игрока передней линии, в защите – «углом вперёд», двусторонняя игра.

- ***Баскетбол*** **–** передача мяча в движении; ведение попеременно правой и левой рукой; персональная защита; двусторонняя игра; (М): броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

-***Футбол*** **–** удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; обманные движения; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; двусторонняя игра.

Лыжная подготовка.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. РДК – выносливости.

Кроссовая подготовка.

Бег с преодолением препятствий, преодоление дистанции до 4 км.

Развитие двигательных качеств - координации, гибкости, скоростно – силовых, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Учебно-тематический план
программы «Физическая культура в 9-ом классе»

№ п,/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			практических	с использ ов. ИКТ	
1	Основы знаний о физкультурной культуре	В процессе урока		1	Фронтальный опрос
2	Лёгкая атлетика	23	23	1	Страховка, коррекция движений, корректировка действий
3	Спортивные игры (волейбол)	15	15		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
4	Спортивные игры (баскетбол)	15	15		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
5	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	2	Страховка, коррекция движений, корректировка действий
6	Кроссовая подготовка	18	18		Оценка ЧСС до бега и после.
7	Спорт. игры (волейбол, футбол, баскетбол) на свежем воздухе.	10	10		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
	ВСЕГО:	**102**	**102**	**4**	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата				Тема урока, содержание	Тип урока	Вид контроля	Требования к уровню подготовки учащихся	Д/З
	План.	Фактическая							
1					Техника б/п, техника низкого старта и стартового разгона.	Вводный	Текущий	**Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Комплекс утренней гимнастики
2					Бег 30м, эстафетный бег, РДК - выносливости.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Отжимание
3					Бег 30м, эстафетный бег, РДК - выносливости.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4					Эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, РДК - выносливости.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Комплекс ОРУ
5					Бег 60м, прыжки в длину, метание мяча с разбега.	Учётный	М.: «5»-8.6с «4»-8.9с «3»-9.1с Д.: «5»-9.1с «4»-9.3с «3»-9.7с	**Уметь:** бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Бег 10-12 мин
6					Бег 60м, прыжки в длину, метание мяча с разбега.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7					Эстафетный бег, передачаэстафеты, метание, прыжки.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Комплекс утренней гимнастики
8					Метание мяча на дальность. Бег до 10 мин.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Упражнение на пресс 20-25раз
9					Эстафетный бег, передачаэстафеты, метание, прыжки.	Учётный	Оценка результатов в прыжках в длину, техники метания мяча	**Уметь:** прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Отжимание
10					Прыжки в длину с разбега, бег до 11 мин.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать на дистанцию 2000 м	Комплекс ОРУ

11					Бег 1500м (дев.), 2000м (юноши), РДК - выносливости.	Учётный	Оценка результата в беге на длинные дистанции	**Уметь:** бегать на дистанцию 2000 м	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12					Бег 1500м (дев.), 2000м (юноши), РДК - выносливости, игры.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать на дистанцию 2000 м	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
13					Техника б/п на в/б, передачи мяча сверху, снизу, подачи.	Изучение нового материала	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14					Сочетание перемещений и приёмов.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Упражнение на пресс 20-25раз
15					Передачи мяча ч/з сетку с перемещением.	Совершенствования	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16					Передачи мяча ч/з сетку с перемещением.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17					Нижняя прямая подача(повторение), передачи в парах.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18					Совершенствование передач с перемещением, подачи.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Упражнение на пресс 20-25раз
19					Совершенствование передач с перемещением, подачи.	Совершенствования	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20					Совершенствование передач с перемещением,	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам;	Упражнение на пресс 20-25раз

					подачи.			применять в игре технические приёмы	
21					Приём мяча сверху и снизу в тройках, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22					Приём мяча сверху и снизу в тройках, учебная игра.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23					Учебная игра в три передачи. верхняя прямая подача.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24					Учебная игра в три передачи. верхняя прямая подача.	Совершенствования	Оценка техники нижней прямой подачи	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Упражнение на пресс 20-25раз
25					Учебно - тренировочная игра с заданиями.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26					Учебно - тренировочная игра с заданиями.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	Упражнение на пресс 20-25раз
27					Учебно - тренировочная игра с заданиями.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
28					Техника б/п, повторение изученных акробатических элементов.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию из акробатических элементов	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29					Лазание по канату, Упр-я на бревне, акробатика.	Изучение нового материала	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию из акробатических элементов	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными

									ногами)
30					Лазание по канату, Упр-я на бревне, акробатика.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию из акробатических элементов	Упражнение на пресс 20-25раз
31					Совершенствование акробатических элементов, лазание. Упр-я на бревне.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию из акробатических элементов	Упражнение на пресс 20-25раз
32					Совершенствование акробатической комбинации, РДК - силы.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию из акробатических элементов	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33					Совершенствование акробатической комбинации, РДК - силы.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию из акробатических элементов	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34					Совершенствование акробатической комбинации, РДК - силы.	Учётный	Оценка техники выполнения акробатических элементов	**Уметь:** выполнять комбинацию из акробатических элементов	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35					РДК - силы, акробатика, лазание, упр-я на бревне.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять упражнения в висе.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36					Упр-я на низкой перекладине, упр-я на брусьях, РДК - силы.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять упражнения в висе.	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
37					Упр-я на низкой перекладине, упр-я на брусьях, РДК - силы.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять упражнения в висе.	Упражнение на пресс 20-25раз
38					Упр-я на низкой перекладине, упр-я на брусьях, РДК - силы.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять упражнения в висе.	Упражнение на пресс 20-25раз
39					Упр-я на высокой перекладине, упр-я на брусьях, подтягивание.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять упражнения в висе.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40					РДК - силовой выносливости, подтягивание, поднимание туловища.	Комплексный	Оценка выполнения упражнений на результат	**Уметь:** выполнять упражнения в висе.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

41					Опорный прыжок, упр-я на перекладине и брусьях.	Учётный	Оценка техники выполнения подъёма переворотом.	**Уметь:** выполнять упражнения в висе.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42					Опорный прыжок: М-ч/з козла в длину, Д-ч/з коня.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок, лазание по канату в два приёма.	Прыжки через скакалку.
43					Опорный прыжок, упр-я на перекладине и брусьях.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок, лазание по канату в два приёма.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44					Опорный прыжок, преодоление полосы препятствий.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок, лазание по канату в два приёма.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
45					Опорный прыжок, полоса препятствий, РДК - силы.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок, лазание по канату в два приёма.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46					Опорный прыжок, полоса препятствий, РДК - силы.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок, лазание по канату в два приёма.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47					РДК - силовой выносливости, подтягивание, поднимание туловища.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок, лазание по канату в два приёма.	Прыжки через скакалку.
48					Преодоление гимнастической полосы препятствий	Учётный	Оценка техники выполнения опорного прыжка, лазания по канату.	**Уметь:** выполнять опорный прыжок, лазание по канату в два приёма.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
49					Техника б/п, кроссовая подготовка, ОФП	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51					Кроссовая подготовка	Комплексн	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном	Упор присев – упор лежа

						ый		темпе (20 мин)	14-16 раз
52					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Прыжки через скакалку.
53					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Прыжки через скакалку.
58					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Отжимание от пола
61					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Прыжки через скакалку.
62					Кроссовая подготовка	Учётный	Оценка результата бега на дистанции 2км и 3 км	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65					Бег на выносливость с преодолением	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь,

					горизонтальных препятствий			(20 мин)	левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66					СФП - с амортизаторами, РДК выносливости	Учётный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Прыжки через скакалку.
67					Техника б/п на б/б, передачи, повороты, ведение, броски.	Изучение нового материала	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68					Совершенствование передач в движении к кольцу, позиционное нападение	Комплексный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69					Бросок по кольцу в прыжке, совершенствование передач, ведения.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.
70					Действия 2-х нападающих против 1-го защитника, учебная игра.	Комплексный	Оценка техники штрафного броска.	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Прыжок с подтягиванием ног к груди
71					Действия 2-х нападающих против 1-го защитника, учебная игра.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Прыжки через скакалку.
72					Совершенствование бросков по кольцу, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
73					Совершенствование бросков по кольцу, учебная игра.	Совершенствования	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74					Тактика нападения и защиты, учебная игра 3х3,	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам;	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					4х4.			применять в игре технические приёмы.	
75					Тактика нападения и защиты, учебная игра 3х3, 4х4.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76					Тактика нападения и защиты, учебная игра 3х3, 4х4.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Прыжки через скакалку.
77					Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением, учебная игра.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78					Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
79					Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, учебная игра.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80					Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Бег до 10-15 мин.
81					Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка», нападение быстрым прорывом, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Отжимание от пола 18-22 раз
82					Техника б/п, прыжок в высоту с разбега, бег до 4 мин, РДК – скоростно – силовых.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание», метать мяч на дальность.	Прыжки через скакалку.
83					Беговые, прыжковые упр-	Комплексн	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту	Подъем ног с медленным

					я, бег в медленном темпе до 4 мин, РДК – скоростно – силовых.	ый		способом «перешагивание», метать мяч на дальность.	опусканием в упоре сидя 16 раз
84					Беговые, прыжковые упр-я, бег в медленном темпе до 4 мин, РДК – скоростно – силовых.	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание», метать мяч на дальность.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85					Прыжки в высоту с разбега, прыжки на скакалке, РДК – скоростно – силовых.	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание», метать мяч на дальность.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86					прыжки в высоту с разбега, бег до 4 мин, РДК – скоростно – силовых.	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание», метать мяч на дальность.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87					прыжки в высоту с разбега, бег до 4 мин, РДК – скоростно – силовых.	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание», метать мяч на дальность.	Прыжки через скакалку.
88					Б/б, бросок по кольцу в прыжке, игра 4х4, 5х5.	Совершенс твования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89					Б/б, бросок по кольцу в прыжке, игра 4х4, 5х5.	Совершенс твования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
90					Б/б, бросок по кольцу в прыжке, игра 4х4, 5х5.	Совершенс твования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Прыжки через скакалку.
91					Б/б, тактика нападения и защиты, двухсторонняя игра.	Совершенс твования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92					Б/б, тактика нападения и защиты, двухсторонняя	Совершенс твования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам;	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

					игра.			применять в игре технические приёмы.	
93					Б/б, тактика нападения и защиты, двухсторонняя игра.	Совершенс твования	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94					Бег 60м, стартовый разгон, прыжок в длину с разбега, игра.	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95					Прыжки в дину, метание мяча, бег до 7 мин, игра.	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м), прыгать в длину с места и разбега.	Прыжки через скакалку.
96					Прыжки в дину, метание мяча, бег до 7 мин, игра.	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м), прыгать в длину с места и разбега.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97					Круговая эстафета. Прыжки в длину, бег до 7 мин, игра.	Учётный	Текущий	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98					Круговая эстафета, метание, бег до 7 мин, игра.	Комплексн ый	Оценка результата в беге на 60 м.	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	Прыжки через скакалку.
99					Метание мяча, бег 2000м, РДК – выносливости, игра.	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100					Совершенствование пройденного материала	Учётный	Текущий	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101					Совершенствование пройденного материала	Комплексн ый	Оценка результата в беге на 2000 м.	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102					Совершенствование пройденного материала	Комплексн ый	Текущий	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Темы для теоретической аттестации по физической культуре в 9 классах

9 класс			
1 четверть:	**2 четверть:**	**3 четверть:**	**4 четверть:**
Темы для рефератов: • Развитие физических способностей в процессе занятий физической культурой. • Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. • Герои Олимпийских игр. • Олимпийские игры современности: пути развития.	Темы для рефератов: • Допинги в спорте и в жизни, их роль. • Исследование: Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития. • Исследование: Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы. • Влияние на здоровье солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, закаливания.	Темы для рефератов: • История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире. • Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Применение лыжных мазей. • Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека. • Исследование: Физическая культура в моей семье.	Темы для рефератов: • Двигательная активность и здоровье человека. • Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни. • Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры. • Личности в современном олимпийском движении.

Тесты по физической культуре
5-11 классы

1. **Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;
Б) процесс развития физических способностей;
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. **Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;
Б) физическое совершенство;
В) физическая подготовленность;
Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. **Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

А) **1908 год в Лондоне;**
Б) 1912 год в Стокгольме;
В) 1952 год в Хельсинки;
Г) 1928 год в Амстердаме.

4. **Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;
Б) техники движений;
В**) быстроты реакции;**
Г) скоростной силы.

5. **Солнечные ванны лучше всего принимать:**

А) с 12 до 16 часов дня;
Б) **до 12 и после 16 часов дня;**
В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
Г) с 10 до 14 часов.

6. **К циклическим видам спорта относятся...:**

А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.

7. **Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;
Б) 1850 год в Англии;
В) 1896 год в Греции;
Г) 1869 год во Франции.

8. **Главной причиной нарушения осанки является:**

А) малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
В) привычка носить сумку на одном плече;
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. **Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
Б) Иван Поддубный (борьба);
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).

10. **Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;
В) правила соревнований;
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях «на гибкость»;
В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
А) скоростной спуск;
Б) конькобежный спринт;
В) фристайл;
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
А) растяжение;
Б) сокращение;
В) эластичность;
Г) постоянность состояния.
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
А) 6- ти минутный бег;
Б) бег на 100 метров;
В) лыжная гонка на 3 километров;
Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) **42 км 195 м;**
Б) 32 км 195 м;
В) 50 км 195 м;
Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?
А) Гренобль (Франция);
Б) Токио (Япония);
В) Пекин (Китай);
Г) Сент-Луис (США).

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

А) 1.5;
Б) 3,5;
В) 2, 6;
Г) 3,4.5.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...
А) по 8-16 циклов движений в серии;
Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
В) до появления болевых ощущений;
Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
А) Жан Жак Руссо;
Б) Хуан Антонио Самаранч;
В) Пьер де Кубертен;
Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?
А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
А) **60-80;**
Б) 70-90;
В) 75-85;
Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как
_____*соскок*_____

27. Временное снижение работоспособности принято называть
_____*утомляемость*_____

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки
_____

опоры называются

_____*упор*_____

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к
груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

_____*группировка*_____

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания,
сформированы и организованы по его закономерностям, называются

Физические упражнения

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а,
26-соскок,
27-утомление,
28-упор,
29-группировка,
30-физическое упражнение.