

Матвеево-Курганский район, с.Греково-Тимофеевка  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

Приказом по школе от 27.08.021 № 61

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
основного общего образования  
**8 класс**

на 2021-2022 учебный год

Количество часов 68 (часа в неделю)

Учитель Калинин Сергей Юрьевич

Программа разработана на основе

Программа составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, разработанной в соответствии с ФГОС с учетом федеральных документов нормативно-правовой базы, на основе примерной программы для общеобразовательных школ «Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Просвещение», 2017 г.

### **Пояснительная записка.**

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Федерального государственного образовательного стандарта  
основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897.
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 “О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования”.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"
6. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
7. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
8. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
9. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
10. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 26.08.2021 г. протокол № 1.
11. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 15 июня 2020 г. № 13.

12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год, принятого педагогическим советом от 26.08.2021 г. №1, утверждённого приказом директора школы №61 от 27.08.2021 г.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание в основной общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Программа по предмету «Физическая культура» содержит три системно взаимосвязанных между собой раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

**Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, Выполнение норм комплекса ГТО.
- целостном развитии физических и психических качеств,
- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,

- роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. процессов и свойств личности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

**Программа рассчитана на 2 ч. в неделю в 8 классе – 68ч.**

Программа разработана с учётом регионально-значимого материала, учитывающего климатические особенности Ростовской области Матвеево -Курганского района, материально-техническую оснащённость МБОУ Греково-Тимофеевской сош, имеющей собственные традиции. Учебные часы, отданные в федеральной программе на лыжную подготовку и плавание заменены следующим содержанием:

- **в основной школе** - освоением технических и тактических основ спортивных игр и легкой атлетики, упражнений силового и скоростно-силового характера, элементов единоборств и упражнений на развитие координации, пластики движений под музыку с предметами и без, элементами ритмической и художественной гимнастики.

### **Содержание предмета физическая культура включает следующие разделы:**

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объёму учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

## **VIII КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

*Физическая культура и спорт в современном обществе.* Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации. Сдача норм комплекса ГТО.

*Базовые понятия физической культуры.* Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и

сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полупагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение

туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки. *Спортивные игры* (18 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на  $360^{\circ}$  (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на  $90^{\circ}$  в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо,

выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### Календарно - тематическое планирование.

№	Наименование разделов и тем уроков	часы	Дата	Результаты обучения Универсальные учебные действия (УУД)	Учебно-методическое обеспечение, оборудование и ДЗ.
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>01.09 – 29.10</b>		
<b>I.I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Обучение технике высокого старта.	1	03.09	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> – вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p><b>Познавательные: логические</b> – устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p><b>Уметь:</b> пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого и низкого старта, выпол беговые упражнения.</p>	<p>Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка. Учебный норматив: м. 5-9.5; 4-10.0; 3-10.5 д. 5-10.5; 4-10.9; 3-11.3</p>
2	Совершенствование высокого старта, спринтерский бег с ускорением до 40м.	1	06.09		
3	Развитие скоростных способностей. Выполнение учебного норматива- бег 60м.	1	10.09		
4	Обучение технике прыжка в длину с разбега и метания малого мяча. Инструктаж по ТБ  Подготовка к ГТО.	1	13.09		
5	Совершенствование прыжка в длину с 9-12 шагов. Метание мяча в цель с 5-6м.	1	17.09	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><b>Смыслообразование</b> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p><b>Регулятивные: целеполагание</b> – формулировать и удерживать учебную задачу; <b>коррекция</b> – вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p><b>Познавательные: общеучебные</b> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определять цели, функции участников,</p>	<p>Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, прыжковая яма мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.</p>
6	Совершенствование прыжка в длину с 9-12 шагов. Выполнение учебного норматива – метание малого мяча.	1	20.09		

				способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности. <b>Знать:</b> о питании и двигательном режиме школьников. <b>Уметь:</b> выполнять прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега.	
7	Выполнение учебного норматива- прыжок в длину с разбега. ГТО.	1	24.09	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия. <b>Регулятивные:целеполагание</b> – формулировать и удерживать учебную задачу; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
8	Обучение технике скоростного бега 300м.	1	27.09		
9	Выполнение учебного норматива 300м. Развитие выносливости.	1	01.10	<b>Познавательные:общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности. <b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 60 м. с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Выполнять прыжок в длину с разбега. <b>Знать:</b> уметь применять на практике технику эстафетного бега.	
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	04.10		
<b>II</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>			
11	Обучение бегу по пресеченной местности, преодоление полосы препятствий.	1	08.10	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Регулятивные:контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), малые мячи для метания.
12	Совершенствование бега по пресеченной местности, равномерный бег до 12мин.	1	11.10	<b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	
13	Выполнение учебного норматива – бег 1000м ГТО.	1	15.10	<b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию; <b>Уметь:</b> совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	
14	Совершенствование бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	18.10		
15	Выполнение учебного норматива- 6'-бег. Освоение ударов по мячу.	1	22.10		Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), комплект для прыжков в высоту, эстафетная палочка,
16	Совершенствование бега по пресеченной местности. Освоение ударов по	1	25.10		



	мячу.				конусы для дриблинга.
17	Выполнение учебного норматива - бег 1500м. без учета времени. Подведение итогов.		29.10 1 чет. 17 часо в		
<b>II.</b>	<b>Гимнастика. Акробатика.</b>	<b>15 9</b>	<b>08.11 – 28.12</b>	<b>II - четверть</b>	
18	Инструктаж по ТБ. Обучение технике виса прогнувшись, согнувшись, смешанным висам. Строевые упражнения.	1	08.11	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p><b>Знать:</b> правила техники безопасности, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять кувырок вперед и назад; «мост» из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине, комбинации из ранее освоенных акробатических элементов, лазить по канату «в три приема», выполнять комбинации упражнений на оценку.</p>	Инструкция по Т.Б. Спортзал, гимнастические маты, перекладина, секундомер.
19	Совершенствование техники подтягивания, висов. Обучение перестроениям.	1	12.11		
20	Совершенствование техники подтягивания, висов. Развитие силовых способностей.	1	15.11		
21	Выполнение учебного норматива - подтягивание. ГТО. Выполнение строевых упражнений.	1	19.11		
22	Обучение опорному прыжку. Совершенствование строевых упражнений.	1	22.11		
23	Совершенствование опорного прыжка: разбег, отталкивание. Техника перестроения.	1	26.11		
24	Совершенствование опорного прыжка. Вскок в упор присев. Перестроение из одной в четыре колоны.	1	29.11		
25	Совершенствование опорного прыжка. Соскок прогнувшись. Перестроение из	1	03.12		

	одной в четыре колонны.				
26	Закрепление техники опорного прыжка. Выполнение учебного норматива- опорный прыжок.	1	06.12	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b>– формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p> <p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия.</p> <p><b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p><b>Знать, уметь:</b> подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из– за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке, выполнять опорный прыжок, вскок в упор присев, прыжки со скакалкой, сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>	<p>Спортзал, гимнастические маты, перекладина, набивные мячи брусья, скакалки.</p>
<b>Ц.І</b>	<b>Акробатика.</b>	6			
27	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники кувырка вперед.	1	10.12		
28	Совершенствование технике кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	1	13.12		
29	Совершенствование технике кувырка вперед. Обучение кувырку назад.	1	17.12		
30	Выполнение учебного норматива - выполнение акробатических упражнений на технику.	1	20.12		
31	Совершенствование акробатических элементов: кувырков, стойки на лопатках.	1	24.12		
32	Совершенствование акробатических элементов: кувырков, стойки на лопатках.  1 полуг. – 32ч.		27.12  2 чет. 15 часо в		
<b>Ш</b>	<b>Спортивной игры</b>	<b>20</b>	<b>10.01 18.03</b>	<b>Ш - четверть</b>	
<b>Ш.І</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>			
33	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Обучение стойкам, передвижениям.	1	10.01	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b>– формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p><b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ</p>	<p>Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.</p>
34	Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Стойки и перемещения.	1	14.01		
35	Совершенствование	1	17.01		

	техники приема мяча сверху и перемещений.			действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.	
36	Совершенствование передачи мяча сверху, на месте и после перемещений.	1	21.01	<b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер, волейбольные тренажеры.
37	Оценка техники и передачи мяча двумя руками сверху.	1	24.01	<b>Знать:</b> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми, виды стоек (высокая, средняя, низкая), правила игры «Мяч среднем», «Мяч соседу», упрощенные правила волейбола. <b>Уметь:</b> описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки, выполнять задание (сесть на пол, встать, подпрыгнуть), передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	
38	Совершенствование техники перемещения в стойках, приемов, передач мяча. Игра мини-волейбол.	1	28.01	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	
39	Совершенствование техники передач после перемещения. Игра мини-волейбол.	1	31.01	<b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	
40	Совершенствование техники передач после перемещения. Эстафетный бег с элементами волейбола.	1	04.02	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;	
41	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Обучение техники нижней прямой подачи.	1	07.02	<b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	
42	Совершенствование нижней прямой подачи с 6 м. эстафетный бег. Игра мини-волейбол.	1	11.02	<b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	
43	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Игра мини-волейбол.	1	14.02	<b>Знать:</b> стойки и передвижения игроков, передача мяча снизу двумя руками на месте, передачи мяча над собой и через сетку в парах, основные правила игры в волейбол.	
44	Совершенствование навыков игры волейбол. Учебная игра.	1	18.02	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к	

	<b>Баскетбол.</b>	10		сотрудничеству и дружбе	
45	Баскетбол. Инструктаж по ТБ Стойки и перемещения.	1	21.02	<b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	Волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер, волейбольные тренажеры, скакалки.
46	Совершенствование стоек и перемещений. Обучение ловли мяча руками от груди на месте в парах.	1	25.02	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;	
47	Совершенствование ловли мяча. Обучение броскам мяча от головы после ловли.	1	28.03	<b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	
48	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование ловли и бросков мяча. Терминология баскетбола.	1	04.03	<b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	
49	Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Броски от головы с места.	1	05.03	<b>Знать:</b> виды стоек и передвижений игроков, передача мяча снизу двумя руками на месте, передачи мяча над собой и через сетку в парах, основные правила игры в волейбол.	
50	Совершенствование передвижений, остановок, ловли и бросков мяча. Оценка техники ведения мяча.	1	11.03	<b>Уметь:</b> описывать технику изучаемых игровых приемов, демонстрировать технику изучаемых приемов, выявлять и устранять типичные ошибки, выполнять задание (сесть на пол, встать, подпрыгнуть), выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, выполнять передачи мяча над собой и в парах через сетку, выполнять нижнюю прямую подачу.	
51	Обучение ведению мяча с изменением скорости. Броски в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	14.03		
52	Совершенствование передвижений, остановок, ловли и бросков мяча.	1	18.03 2 чет. 20 часо в		
<b>IV</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>28.03 27.05</b>		
<b>IV.I</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>			
53	Инструктаж по ТБ при кроссе. Совершенствование навыков равномерного бега до 10мин.	1	28.03	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные,
54	Совершенствование навыков бега по	1	01.04	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	

	пересеченной местности. Чередование бега и шага.			отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.	набивные), эстафетная палочка.
55	Развитие выносливости. Равномерный бег 12мин. Совершенствование навыков удара по катящемуся мячу.	1	04.04	<b>Познавательные:логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
56	Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости при беге в гору.	1	08.04	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого и низкого старта, выполнять беговые упражнения	
57	Выполнение учебного норматива - 6'-бег. Преодоление полосы препятствий. Игра футбол.	1	11.04	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, прыжковая яма мячи
58	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе. Обучение ударам мяча по воротам.	1	15.04	<b>Регулятивные:целеполагание</b> – формулировать и удерживать учебную задачу; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:общеучебные</b> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <b>сотрудничество</b> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности. <b>Знать:</b> о питании и двигательном режиме школьников. <b>Уметь:</b> выполнять прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега.	(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
59	Совершенствование равномерного бега до 12мин. Удары мяча по воротам после передачи	1	18.04	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	
60	Выполнение учебного норматива - бег 1500м. без учета времени. Игра футбол.	1	22.04	<b>Регулятивные:целеполагание</b> – формулировать и удерживать учебную задачу; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные:общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
	<b>Легкая атлетика.</b>	8			
61	Спринтерский бег. ГТО Инструктаж по ТБ Совершенствование	1	25.04	<b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей	

	высокого старта до 15м.			цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	
62	Совершенствование высокого старта до 15м. развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	29.04	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 60 м. с максимальной скоростью с высокого и низкого старта. Выполнять прыжок в длину с разбега. <b>Знать:</b> уметь применять на практике технику эстафетного бега.	
63	Совершенствование техники метания мяча. Выполнение учебного норматива -бег 60м.	1	06.05	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, прыжковая яма мячи (футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
64	Выполнение учебного норматива – метание малого мяча. ГТО Изучение правил игры «Русская лапта».	1	13.05	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
65 66	Обучение прыжку в высоту. Итоговый тест по ФК.	1 1	16.05 20.05	<b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;	
67	Оценка техники прыжка в высоту. Метание малого мяча на дальность. Игра «Русская лапта».	1	23.05	<b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию;	
68	Совершенствование прыжка в высоту: разбег.	1	27.05 Итог о 16 ч.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	
		Пр. дни 2.05. 09.05.			
	Резерв учителя				

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

**В результате освоения физической культуры ученик основной школы должен знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Список литературы.

#### Основная литература.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник, М., 1991.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Автор-составитель Погадаев Г.И., М., 1998.
3. Янсон Ю.А. Концепция и программа физического воспитания учащихся I-II классов. Начальное общее образование. Ростов-Н/Д., 1994.
4. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания: Книга для учителя, Ростов-Н/Д., 1993.
5. Янсон Ю.А. Введение в физическое воспитание школьников. Монография, Ростов-Н/Д. 1996.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов-Н/Д.: «Феникс», 2004г.
7. Лях В.И. Физическая культура в школе, 8-9 классы. М., 2001.
8. Закон РФ «Об образовании» /Вестник образования. 1996, №7.
9. Закон РФ «О физической культуре и спорте» (Физическая культура в школе).

#### Дополнительная литература.

1. Начинающему учителю физкультуры. М. В. Видякин. Волгоград, 2004
2. Урок физкультуры в школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова Москва, 2002 Издательство Советский спорт
3. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. С.Э. Некляев Москва, 2004 Владос
4. Футбол. Самоучитель игры. А.В. Коробейников Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000
5. 101 упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук Москва. АСТ. Астрель, 2003
6. Организация занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы. Л.М. Абрамова. Ростов-на-Дону, 2004.

### Контрольно-измерительные материалы по физической культуре Контрольные нормативы

8класс

№	виды упражнений	пол	отлично	хорошо	удовлетв.
1	бег 1000 метров	м	4,05	4,20	4,45
		ж	4,50	5,05	5,20
2	бег 60 метров	м	8,8	9,6	10,5
		ж	9,6	10,2	10,7
3	челночный бег 3x10	м	8,0	8,3	8,9
		ж	8,6	9,0	9,5
4	бег 300 метров	м	0,58	1,02	1,05
		ж	1,03	1,07	1,10
5	6-минутный бег (метр)	м	1400	1250	1150
		ж	1200	1100	950

6	прыжки в длину с разбега	м	410	370	310
		ж	360	310	260
7	метание мяча (150г.)	м	42	37	28
		ж	27	21	17
8	сгибание разгибание рук в упоре лежа	м	28	25	21
		ж	14	13	11
9	поднимание туловища из положения, лежа на полу	м	21	20	18
		ж	19	18	15
10	прыжки в длину с места	м	200	195	175
		ж	180	170	150
11	подтягивание в висе; в висе лежа	м	8	6	4
		ж	18	14	80
12	бег 800 метров	м	3,05	3,08	3,12
		ж	3,50	3,55	4,05
13	прыжки через скакалку	м	120	118	105
		ж	125	123	118
14	бег 2000 метров	м	10,00	10,40	11,40
		ж	11,00	12,40	13,50

### Итоговый тест по физической культуре

**Вопрос 1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- А. Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое.
- Б. Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое.
- В. Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое.
- Г. Вверху – черное, синее, красное; внизу – желтое и зеленое.

**Ответ 1.** Пять переплетенных колец, которые изображены на флаге олимпиады, известны, как олимпийские кольца. Эти кольца окрашены в синий, желтый, черный, зеленый и красный цвет, и переплетены друг с другом, в принципе являются символом Олимпийских игр. Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое.

**Вопрос 2. Олимпийская хартия – это...**

- А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем.
- Б. Свод законов, по которым живёт Олимпийское движение.
- В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских Игр.
- Г. Положение о проведении Олимпийских Игр.

**Ответ 2.** Олимпийская хартия это свод законов, по которым живёт Олимпийское движение. Основы разработаны Пьером де Кубертенем, утверждены Международным спортивным конгрессом в 1894 в Париже.

**Вопрос 3. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...**

- А. Правительство страны.
- Б. Министерство спорта.
- В. Национальный олимпийский комитет.
- Г. Дипломаты страны.

**Ответ 3.**

Тремя главными составляющими олимпийского движения являются: Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МФ) и национальные олимпийские комитеты (НОК). Страну представляет национальный олимпийский комитет.

**Вопрос 4. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности стал...**

- А. Римский император Феодосий I.
- Б. Философ – мыслитель Аристотель.
- В. Пьер де Фредди, барон де Кубертен.



Г. Александр 1

**Ответ 4.** Инициатором возрождения Олимпийских игр современности стал Пьер де Фредди, барон де Кубертен. Кубертен разработал проект возрождения Олимпийских игр и выступил 25 ноября 1892 года в Сорбонне, всемирно известном Парижском университете, с докладом «Возрождение олимпизма».

**Вопрос 5. . Первым олимпийским чемпионом России стал ...**

А. Фигурист Николай Панин-Коломенский.

Б. Гимнастка Ольга Корбут.

В. Борец Николай Орлов.

Г. Борец Олег Петров

**Ответ 5.** Первым русским олимпийским чемпионом стал фигурист Панин-Коломенкин первым в мире ввел спортивные разряды, ну а такое его достижение, как модель конька, продолжает жить и по сей день.

**Вопрос 6. Талисманом XXII Летних Олимпийских игр являлся ...**

А. Медведь.

Б. Лиса.

В. Заяц.

Г. Волк

**Ответ 6.** Официальным талисманом Олимпиады-80 в Москве был Олимпийский Мишка.

**Вопрос 7. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

А. США

Б. Германии

В. Канаде

Г. Россия

**Ответ 7.** Официальной датой рождения этой игры считается 1895 год, а изобрел ее Вильям Морган – руководитель физического воспитания в Союзе молодых христиан (УМСА) в городе Холиоке – штат Массачусетс США. Он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2м. Название новой игре дал доктор Альфред Холстед – преподаватель Спрингфилдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. В 1896 г. волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой. А через год в США были опубликованы первые правила игры, которые имели всего 10 параграфов.

**Вопрос 8. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется...**

А. Диск

Б. Ядро

В. Копье

Г. Молот

**Ответ 8.** Техника толкания ядра четко не регламентирована. Разные атлеты используют тот вариант техники, который им наиболее подходит. Начинающие спортсмены чаще всего используют самый «древний» стиль. Изначально ядро толкали без поворота, прыгая на одной ноге вперед способом «скачок».

**Вопрос 9. Осанкой называется ...**

А. Силуэт человека

Б. Привычная поза человека в вертикальном положении

В. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

Г. Правильная поза человека в сидячем положении

**Ответ 9.** Осанка — привычная поза человека в вертикальном положении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя.

**Вопрос 10. . Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки ...**

А. 28x15

Б. 26x14

В. 30x15

Г. 40x20

**Ответ 10.** Баскетбольная площадка — это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.

**Вопрос 11. Под гибкостью как физическим качеством понимается**

А. Эластичность мышц и связок

Б. Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

Г. Гибкость опорно-двигательного аппарата.

**Ответ 11.** Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела.

**Вопрос 12. Родина олимпийских игр?**

А. Египет

Б. Рим

В. Греция

Г. Китай

**Ответ 12.** Родиной Олимпийских игр является Древняя Греция, а именно почитаемое греками святилище Олимпия...

**Вопрос 13. Часть игры в футбол**

А. Период

Б. Тайм

В. Раунд

Г. Сет

**Ответ 13.** Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут.

**Вопрос 14. Сигнал к началу боксерского поединка?**

А. Гонг

Б. Сигнал

В. Звонок

Г. Колокол

**Ответ 14.** Сигналом к началу и окончанию раунда в боксерском поединке служит удар гонга или колокола.

**Вопрос 15. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?**

А. Америка

Б. Европа

В. Австралия

Г. Азия

**Ответ 15.** Распространена версия, что кольца символизируют пять частей света, страны которых участвуют в олимпийском движении: Европа — синий, Америка — красный, Азия — жёлтый, Африка — чёрный, Австралия — зелёный. Шесть цветов (вместе с белым фоном полотна) скомбинированы так, что представляют собой национальные цвета всех без исключения стран мира.

**Вопрос 16. Площадка для бокса?**

А. Татами

Б. Поле

В. Корт

Г. Ринг

**Ответ 16.** Ринг — площадка для бокса или других боевых искусств.

**Вопрос 17. Скелетон является разновидностью...**

А. Санного спорта.

Б. Конькобежного спорта.

В. Горнолыжного спорта

Г. Лыжного спорта

**Ответ 17.** Скелетон (англ. Skeleton, букв. — скелет, каркас) — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозьевых санях на укрепленной...

**Вопрос 18. Александр Карелин – олимпийский чемпион в...**

А. Гимнастике.

Б. Борьбе

В. Плаванье.

Г. Дзюдо

**Ответ 18.** Карелин Александр Александрович – выдающийся российский спортсмен, трёхкратный чемпион Олимпийских игр по греко-римской борьбе, заслуженный мастер спорта СССР.

**Вопрос 19. Джоггинг – это обозначение ...**

А. бег трусцой.

Б. вида «боевой» аэробики.

В. союз молодёжи спортивного клуба.

Г. спортивная ходьба

**Ответ 19.** Бег трусцой (джоггинг, англ. jogging — «шаркающий» бег) — бег со скоростью 7-9 километров в час. Характерные особенности техники: «шлёпанье» расслабленной стопой и иногда жёсткий удар пяткой об опору в результате «натякания» ...

**Вопрос 20. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать ...**

А. через рот и нос попеременно.

Б. только через рот.

В. через рот и нос одновременно.

Г. только через нос.

**Ответ 20.** При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать через рот и нос одновременно.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Греково-Тимофеевской сош  
от 26.08.2021 года № 1

М.А. Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

М.А. Парасочка М. А.

26.08.2021 года