# Министерство образования Оренбургской области

Администрация Ташлинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Вязовская средняя школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| . | «Согласовано»  Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_Л.А.Марчук  «\_\_»августа 2022 г. | «Утверждаю»  Директор  \_\_\_\_\_\_\_О.В.Мишиева  «\_\_»августа 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5-9 классов**

**Вязовое 2024**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе:

* Закона Российской Федерации об образовании;
* Требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644);
* Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения Вязовская сош Ташлинского района Оренбургской области на 2018 – 2019 г.г.;
* Авторская программа по физической культуре: доктора педагогических наук В.И. Лях Москва «Просвещение» ,2013.Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – 3-е изд. –М. : Просвещение, 2013.- 104. – ISBN 978 -5-09- 030842-7;
* Учебного плана МБОУ Вязовская сош Ташлинского района Оренбургской области на 2023-2024 уч. год.

**Содержание программы**

* ***Общая физическая подготовка***
* Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
* Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.
* ***Баскетбол***
* 1.*Основы знаний.*Основные части тела. Мышцы*,*кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
* 2. *Специальная подготовка.*Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);
* передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
* Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.
* ***Волейбол***
* 1.*Основы знаний.*Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
* 2. *Специальная подготовка.*Специальная разминка волейболиста.Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
* Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»
* ***Футбол***
* 1.*Основы знаний.*Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
* 2. *Специальная подготовка.*Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

**Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**:

**-** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

- установка на безопасный здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;

-осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;

-анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;

-прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

**Познавательные УУД:**

* анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
* формулировать проблему;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
* различать обоснованные и необоснованные суждения;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;

**Коммуникативные УУД:**

* принимать участие в совместной работе коллектива;
* координировать свои действия с действиями партнеров;
* корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
* задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
* содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников **Предметные результаты**:
* обобщать, делать несложные выводы;
* давать определения тем или иным понятиям;
* выявлять закономерности и проводить аналогии;
* создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
* осуществлять ***принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении*** ***учащихся*** с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

* Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
* Технику безопасности , применяемую в базовых видах спорта;
* Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
* Историей возникновения Олимпийских игр;
* Правилами здорового образа жизни;
* Техникой и тактикой командных действий;
* Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
* Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
* Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
* Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
* Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются:

• создание буклетов, плакатов;

• участие в «Дне здоровья».

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры 5-9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Основные виды внеурочной**  **деятельности** | **Количество часов** | **Электронные(цифровые)ресурсы** | **Форма проведения** |
| **1** | **Введение** | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр. | **1** | <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38). <http://www.openclass.ru>. [uchportal.ru/](http://www.uchportal.ru/load/102).<http://videouroki.net> .  [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture) <http://uslide.ru/fizkultura> |  |
| 2 | **Баскетбол** | Правила игры в баскетбол.передача мяча двумя руками.броски в кольцо.ведение мяча.выбивание вырывание мяча передача мяча от груди двумя руками.двустороння игра в баскетбол. | 13 | <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38). <http://www.openclass.ru>. [uchportal.ru/](http://www.uchportal.ru/load/102).<http://videouroki.net> .  [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture) <http://uslide.ru/fizkultura> | Беседа, Практическое занятие - тренинг |
| 3 | Волейбол | Правила игры в волейбол.игра в парах.верхняя прямая подача мяча через сетку.прием мяча снизу двумя руками .блокирование.подача мяча снизу через сетку.нападающий удар.передача мячав парах. | 10 | <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38). <http://www.openclass.ru>. [uchportal.ru/](http://www.uchportal.ru/load/102).<http://videouroki.net> .  [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture) <http://uslide.ru/fizkultura> | Практическое занятие - тренинг |
| 4 | Футбол | Правила игры в футбол.удары по воротам.ведение мяча.подача угловых.двусторонняя игра в футбол. | 10 | <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38). <http://www.openclass.ru>. [uchportal.ru/](http://www.uchportal.ru/load/102).<http://videouroki.net> .  [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture) <http://uslide.ru/fizkultura> | дискуссия |
| **Итого** | | | **34** | |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Дата** | **Тема занятия** | | **Кол-во часов** |
| **Введение** | | | | **1** |
| 1 |  | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр. | | 1 |
| **Волейбол** | | | **10** | |
| 2 |  | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | | 1 |
| 3 |  | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. | | 1 |
| 4 |  | Передача на точность. Встречная передача | | 1 |
| 5 |  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | | 1 |
| 6 |  | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | | 1 |
| 7 |  | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | | 1 |
| 8 |  | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | | 1 |
| 9 |  | Групповые действия игроков. | | 1 |
| 10 |  | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | | 1 |
| 11 |  | Контрольные игры и соревнования. | |  |
| **Баскетбол.** | | | | 13 |
| 12 |  |  | |  |
| 13 |  | Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. | | 1 |
| 14 |  | Техника владения мячом. | | 1 |
| 15 |  | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | | 1 |
| 16 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | | 1 |
| 17 |  | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. | | 1 |
| 18 |  | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | | 1 |
| 19 |  | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | | 1 |
| 20 |  | Взаимодействие игроков с заслонами. | | 1 |
| 21 |  | Групповые действия. | | 1 |
| 22 |  | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | |  |
| 23 |  | Групповые действия. | |  |
| 24 |  | Контрольные игры и соревнования. | |  |
| **Футбол** | | | | **10** |
| 25 |  | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой | | 1 |
| 26 |  | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | | 1 |
| 27 |  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | | 1 |
| 28 |  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | | 1 |
| 29 |  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | | 1 |
| 30 |  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | |  |
| 31 |  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | |  |
| 32 |  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | |  |
| 33 |  | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой | |  |
| 34 |  | Контрольные игры и соревнования. | |  |
|  |  | **Итого** | | 34 |

**Информационно-методическое обеспечение**

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски СD с фонограммами, музыкальный центр.

**Для учителя:**

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная  основная   образовательная   программа образовательного учреждения. Начальная школа   (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие     программы     по  физической   культуре.  1-11  классы  (по программам   В.И.  Ляха) 2007.-126с-(Образовательный  стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

**Приложение 2**

**Оценочный материал.** Условные обозначения:

⁪ - высокий уровень (отличное усвоение знаний);

∆ - средний уровень;

○ – низкий уровень.

Тестирование

Отслеживаются: уровень знаний теоретического материала, умение анализировать и решать творческие задачи, сформированность интереса учащихся к занятиям.

Оценка осуществляется по 10-балльной системе:

0-1 баллов выставляется за «неверный ответ»,

от 2 до 7 баллов – за «не во всём правильный ответ»,

от 8 до 10 баллов – за «правильный ответ».

**Приложение 3**

**Контрольно- измерительные материалы для 5-7 классов**

Теоретическая часть итоговой работы по физической культуре для каждого класса составлена в форме тестов, которые позволяют проверить знания обучающихся по пройденным разделам программы. Задания представлены в закрытой форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 5-х классов

1. Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на

а) развитие физических качеств человека,

б) сохранение и укрепление здоровья,

в) поддержание высокой работоспособности людей.

2. Что называется осанкой человека

а) привычное положение тела в пространстве,

б) правильное положение тела в пространстве,

в) положение тела при движении.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является

а) слабая мускулатура тела,

б) высокий рост,

в) неправильное питание

4.Цель утренней гимнастики

а) поднять настроение,

б) развивать силу воли,

в) ускорить полное пробуждение организма

5. Личная гигиена включает в себя

а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

б) уход за телом и полостью рта;

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Соблюдать режим дня необходимо, так как он

а) организует рациональный режим питания,

б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность;

в) освобождает время на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Основные показатели физического развития

а) физическая подготовленность,

б) рост, масса тела, окружность грудной клетки;

в) состояние осанки.

8.Упражнения утренней гимнастики направлены на

а) на работу всех групп мышц,

б) на работу мышц рук и плечевого пояса,

в) на работу мышц ног и туловища.

9.Какие упражнения развивают силу

а) занятия с гантелями,

б) игра в шахматы,

в) прыжки.

10.Пионербол – подводящая игра

а) к баскетболу,

б) к волейболу,

в) к футболу.

11. Один из способов прыжков в высоту называется

а) переступание,

б) перешагивание,

в) перемахивание.

12. Гибкость – это способность человека

а) хорошо растягиваться,

б) выполнять двигательные действия с большей амплитудой,

в) быстро реагировать при двигательном действии.

13.Количество игроков в волейболе, находящихся на площадке со стороны каждойкоманды

а) 4 человека,

б) 6 человек,

в) 8 человек.

14. Девиз Олимпийских игр

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Спорт! Спорт! Спорт!»»;

в) «О спорт! Ты - мир!»

15. «Олимпиониками» в Древней Греции называли

а) жителей Олимпии,

б) участников Олимпийских игр,

в) победителей Олимпийских игр.

16) Инициатива возрождения Олимпийских игр древности принадлежит

а) Пьеру де Кубертену,

б) Хуан Антонио Самаранчу,

в) Алексею Бутовскому.

17. Как награждали победителей Олимпийских игр древности

а) им вручали оливковую ветвь или лавровый венок,

б) медаль,

в) денежное вознаграждение.

18.Остановка в походе называется

a) стоянка,

б) ночлег,

в) привал.

19. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой

а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке,

 б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелки,

в) проводить одновременно игры и метание.

20. Первая помощь при ссадинах

а) промыть 3% перекисью водорода,

б) промыть спиртом,

в) промыть раствором йода.

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-А, 3А, 4-В, 5-А, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-А, 10- Б, 11- Б, 12 –Б, 13-Б, 14-А, 15-В, 16-А, 17-А, 18-В, 19-Б, 20-А

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 6-х классов

1. Средства физической культуры

а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;

б) туризм, рыбалка, охота;

в) санатории, курорты.

2. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) укрепление здоровья.

3. Закаливающие процедуры следует начинать

а) с обливания холодной водой;

б) контрастный душ;

в) душ, имеющий температуру тела.

4.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

5. Осанкой называется

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее настроение и самочувствие;

б) правильное положение тела в пространстве;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Главной причиной нарушения осанки является

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) ношение портфеля, сумки на одном плече.

7. Личная гигиена включает в себя

а) уход за полостью рта, закаливание организма;

б) организация рационального суточного режима: уход за телом, и полостью рта, одежды, обуви;

в) выполнение утренней гимнастики

8. Сила – это способность человека

а) к преодолению сопротивления;

б) выполнять сложно-координационные движения;

в) к быстрым движениям.

9. Несуществующий способ подъема на лыжах в гору

а) «елочкой»;

б) «лесенкой»;

в) «серпантином»

10. До скольких очков идет партия в волейболе

а) до 25;

б) до 15;

в) 21.

11. С низкого старта бегают

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции.

12. Бег на длинные дистанции развивает

а) гибкость;

б) быстроту;

в) выносливость.

13. С какого места начинается игра в баскетбол

а) с середины зала;

б) из-за лицевой линии;

в) из-за боковой границы площадки

14. Сколько игроков в команде на площадке для игры в баскетбол

а) 6;

б) 5;

в) 4.

15. Туфли для бега называются

а) кеды;

б) чешки;

в) шиповки.

16. Термин «олимпиада» означает

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) синоним Олимпийских игр;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

17. Символ Олимпийских игр

а) олимпийская клятва спортсменов и судей;

б) девиз «Быстрее, выше, сильнее»;

в) пять переплетенных колец.

18. Кто основатель современных Олимпийских игр

а) Авиценна;

б) Геракл;

в) Пьер де Кубертен.

19. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь

а) быть красивой и модной;

б) зависит от погодных условий;

в) быть удобной, легкой

20. При ушибе необходимо

а) согреть больное место;

б) охладить больное место;

в) сделать массаж больного места.

Ключи ответов на тестовые задания

1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-А, 9-В, 10- А, 11- А, 12 –В, 13-А, 14-Б, 15-В, 16-А, 17-В, 18-В, 19-В, 20-Б

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 7-х классов

1.Здоровый образ жизни –это способ жизнедеятельности, направленный на

а) на развитие физических качеств;

б) сохранение и улучшение здоровья;

в) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на выносливость

3. Сутулость – это

а) нарушение осанки;

б) болезнь ног;

в) расстройство желудка

4. Физкультминутка – это

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками

5. Какие команды даются для бега с низкого старта

а) «Становись!» и «Марш!»;

б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в) «На старт!» и «Марш!».

6.Бег по пересеченной местности называется

а) марш-бросок;

б) стипль-чез;

в) кросс.

7. В баскетболе запрещено

а) игра руками,

б) игра ногами,

в) игра под кольцом

8. «Фальстарт» - это

а) быстрый старт;

б) падение на старте;

в) преждевременный старт

9. Размеры волейбольной площадки составляют

а) 6х9 м,

б) 9х12 м,

в) 9х18 м.

10. В волейболе очко засчитывается, если

а) мяч задел сетку;

б) игроки команды сделали 3 передачи;

в) мяч упал на линию на площадке соперника.

11.Палки в лыжных гонках необходимы для

а) отталкивания;

б) прыжков;

в) размахивания.

12. Гимнастика развивает

а) скорость,

б) силу,

в) выносливость

13. Торможение на лыжах называется

а) «бороной»,

б) «елочкой»,

в) «плугом».

14. Для воспитания быстроты используют

а) подвижные и спортивные игры,

б) упражнения, выполняемые в высоком темпе;

в) силовые упражнения

15.В каком городе зародились Олимпийские игры

а) Рим,

б) Спарта,

в) Афины.

16.Олимпийское движение возглавляет

а) Всемирный олимпийский комитет,

б) Международная олимпийская академия,

в) Международный олимпийский комитет.

17. К участию в древних Олимпийских играх не допускались

а) рабы, иностранцы, женщины;

б) рабы, женщины;

в) женщины, иностранцы.

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

а) одной стадии;

б) двойной длине стадиона;

в) 200м

19. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений без присутствия врача;

в) выполнение упражнения без присутствия товарища

20. Первая помощь при растяжении

а) наложить шину;

б) приложить холод и наложить давящую повязку;

в) согреть и наложить давящую повязку

Ключи ответов на тестовые задания

1-Б, 2-Б, 3-А, 4-А, 5-Б, 6-В, 7-Б, 8-В, 9-В, 10- В, 11- А, 12 –Б, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А, 18-А, 19-А, 20-Б

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 8-х классов

1. Физическая культура – это

а) выполнение физических упражнений;

б) знания о здоровье человека;

в) часть общей культуры

2. Что понимается под физическими упражнениями

а) специальные двигательные действия;

б) закаливание;

в) сон, личная гигиена;

3. Для развития силы применяют упражнения, направленные на

а) расслабление мышц;

б) задержку дыхания;

в) напряжение мышц.

4. Сколиоз –это

а) правильная осанка;

б) искривление позвоночника;

в) дефекты в походке.

5. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, касаться её

а) Затылком, ягодицами, пятками;

б) Лопатками, ягодицами, пятками;

в) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

6. Физическое развитие характеризуют

а) рост, вес, жизненная емкость легких;

б) быстрота, сила, выносливость;

и) частота сердечных сокращений, артериальное давление.

7. К показателям физической подготовленности относятся

а) вес, рост, окружность грудной клетки;

б) сила, выносливость, скорость;

в) артериальное давление, частота сердечных сокращений

8. Что такое «фол» в баскетболе

а) удаление,

б) персональное замечание,

в) ввод мяча из-за боковой линии.

9. Сколько очков дается в баскетболе за заброшенный штрафной бросок

а) 1,

б) 2,

в) 3.

10. В каком виде спорта «прыжок с мячом» является нарушением

а) в футболе,

б) в волейболе,

в) в баскетболе

11. Основным способом передвижения на лыжах является

а) бесшажный ход,

б) попеременный двухшажный ход,

в) одновременно-попеременный ход

12. Для воспитания гибкости используют

а) движения, выполняемые с большой амплитудой;

б) пружинящие движения;

в) движения рывкового характера

13. Какое тестовое упражнение определяет гибкость

а) челночный бег;

б) подтягивание на перекладине;

в) наклон вперед

14. Какое тестовое упражнение определяет выносливость

а) челночный бег 3х10м;

б) бег на 1000м;

в) подтягивание на перекладине

15.Выносливость –это способность человека

а) к преодолению сопротивления;

б) выполнять движения с большой амплитудой;

в) выдерживать длительные нагрузки

16. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве

а) 1976;

б) 1912;

в) 1980.

17. Какого цвета полотнище олимпийского флага

а) белое,

б) голубое,

в) желтое.

18. Олимпийское движение возглавляет

а) Всемирный олимпийский комитет;

б) Международная олимпийская академия;

в) Международный олимпийский комитет.

19. Правила безопасности в гимнастике при выполнении учеником опорного прыжка

а) выполнять прыжок без опоры руками о снаряд;

б) надо правильно укладывать гимнастические маты на месте приземления;

в) гимнастический мостик должен стоять не ближе, чем в 3-4 м от снаряда.

20. Первая помощь при обморожении

а) растереть обмороженное место снегом;

б) смазать мазью;

в) растереть рукой

. Ключи ответов на тестовые задания

1-в, 2-а, 3-в, 4-б, 5-В, 6-А, 7-Б, 8-Б, 9-А, 10- В, 11- Б, 12- А, 13-В, 14-Б, 15-В, 16-В, 17-А, 18-Б, 19-Б, 20-В

Итоговая работа по физической культуре

для обучающихся 9-х классов

1.Здоровье –это состояние

а) полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;

б) искоренение вредных привычек;

в) отсутствие любой патологии

2. Физическая культура представляет собой

а) учебный предмет в школе;

б) часть человеческой культуры;

в) выполнение упражнений

3. Самоконтроль физической подготовленности обучающегося осуществляется по замерам

а) роста и веса;

б) артериального давления и окружности грудной клетки;

в) силы, быстроты, выносливости

4. Для чего нужен дневник самоконтроля

а) для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением;

б) для записи количества приемов пищи;

в) для фиксирования оценок по физкультуре.

5. К физическим качествам, характеризующим физическую подготовленность, относятся

а) рост, вес, жизненная емкость легких;

б) частота сердечных сокращений, артериальное давление;

в) быстрота, сила, выносливость

6. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений

 а) 1 час,

б) 15-20 минут,

в) 40-45 минут

7. Основные причины появления лишнего веса

а) пропуск уроков физической культуры;

б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;

в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

8. Какие упражнения неэффективны для формирования телосложения

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, способствующие повышению быстроты движения

9.За счет чего можно повысить работоспособность

а) рационального питания;

б) массажа;

в) систематических тренировок

10. Как наиболее просто оценить физическую нагрузку

а) измерить пульс;

б) измерить рост и вес;

в) измерить окружность грудной клетки

11. Что наиболее эффективно развивает сердечно-сосудистую систему

а) поднятие тяжестей;

б) беговые упражнения;

в) прыжки в длину

12. Продолжительность игрового времени в баскетболе

а) 4 периода по10 минут;

б) 4 периода по 5 минут;

в) 2 периода по 20 минут

13. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после

а) 5 персональных замечаний;

б) 4 персональных замечаний;

в) 3 персональных замечаний

14. Сколько очков дается в баскетболе за дальний бросок

а) 1;

б) 2;

в) 3.

14. При прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» приземление выполняется на

а) толчковую ногу боком к планке;

б) маховую ногу боком к планке;

в) маховую ногу спиной к планке.

15. На скользящей поверхности лыжи имеется желобок, который

а) служит для облегчения лыжи;

б) обеспечивает прямолинейное движение лыжи;

в) служит для заполнения его лыжной мазью.

16. Где впервые в России проходили зимние Олимпийские игры

а) Москва, 1980год;

б) Сочи, 2014 год;

в) Ханты-Мансийск, 1972 год.

17. На каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России

а) Афины, 1896 год;

б) Сент-Луис, 1904 год;

в) Лондон, 1908.

18.Олимпийский символ – пять переплетённых колец олицетворяет

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр

19. «Королевой спорта» называют

а) спортивную гимнастику;

б) художественную гимнастику;

в) легкую атлетику

20. Первая помощь при переломах

а) обеспечить покой, наложить шину;

б) наложить давящую повязку;

в) нанести согревающую мазь и наложить шину.

Ключи ответов на тестовые задания

1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-В, 9-В, 10- А, 11- Б, 12 –А, 13-А, 14-В, 15-Б, 16-Б, 17-В, 18-Б, 19-В, 20-В

Критерии оценивания

За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – оценка «отлично»;

79-60 % набранных баллов – оценка «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – оценка «удовлетворительно»;

39% и ниже - оценка «неудовлетворительно».