

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»
города Вятские Поляны Кировской области



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Лицей с кадетскими
классами имени Г.С. Шпагина» города
Вятские Поляны Кировской области

Е.Б. Сулова

Приказ № О-98 от 30.08.2023

Рабочая программа

по физической культуре

(общеобразовательный уровень)

9 класс

на 2023-2024 учебный год

Автор - составитель:

Россомахин Л.П.,

Белозерова Г.Н.

Лазарева Т.Г.

учителя физической культуры

Вятские Поляны 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе: примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2021 год); с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2021 год, с учетом рабочей программы воспитания лица.

Рабочая программа составлена с учетом изучения предмета в объеме 2 часа в неделю, в год – 68 часа в 9 классах.

2. Планируемые результаты изучения учебного курса

Ученик, окончивший 9 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 9 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выполнять технику – тактические действия национальных видов спорта.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Период обучения	Количество контрольных тестовых заданий (5-9 классы)	Количество контрольных точек
1 четверть	1	1
2 четверть	1	1
3 четверть	1	1
4 четверть	1	1

5.Содержание учебного предмета.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Тематическое планирование.

Тематическое планирование создано с учетом рабочей программы воспитания лица. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Тематическое планирование. 9 класс.

Название раздела (темы)	Количество часов, отводимых на освоение раздела (темы)	Примерные сроки, отводимые на освоение раздела(темы)
Знания о физической культуре	В процессе уроков	Сентябрь
Легкая атлетика	24	Сентябрь-октябрь
Гимнастика с основами акробатики	10	Октябрь-январь
Баскетбол	10	Январь-март
Волейбол	12	Март

Лыжная подготовка	12	Май
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе уроков	В процессе уроков

7. Поурочное планирование 9 класс

Название раздела с указанием количества часов на его изучение Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика	10
Техника безопасности на уроках легкой атлетике, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1
Специально беговые упражнения, прыжок в длину с места-тест.	1
Отрезки на скорость. Прыжок в длину с разбега.	1
Равномерный медленный бег, эстафеты, высокий старт. Прыжок в длину с разбега.	1
Бег 60м, мини-футбол (ведение мяча, удары)	1
Равномерный бег, метание мяча	1
Бег 1000м, метание мяча	1
Бег 1000м, метание мяча	1
Челночный бег 4x10м	1
Футбол, пионербол	1
Гимнастика с основами акробатики	10
Техника безопасности. на уроках гимнастики, страховка и помощь во время занятий	1
Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперед. Мальчики - перекладина. Махом одной и толчком другой подъем переворотом. Девочки брусья. Наскок прыжком в упор соскок с поворотом.	1
Общеразвивающие упражнения со скакалкой, мост из положения стоя с поддержкой, висы и упоры	1
Кувырок вперед, стойка на лопатках кувырок назад; прыжки со скакалкой	1
Упражнения на гимнастической скамейке, мост с поддержкой, силовая работа	1

Опорный прыжок, лазание по канату, соединение акробатические. упражнения	1
Лазанье по канату, опорный прыжок, силовая работа	1
Лазание по канату в 2 приема Простейшая полоса препятствий	1
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1
Мальчики-подтягивание в висе Девочки-поднимание ног	1
Баскетбол	10
Техника безопасности при занятиях спортивными играми	1
Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча	1
Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге	1
Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге	1
Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита.	1
Передачи двумя руками от груди приставными шагами (боком)	1
Броски мяча в корзину; вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Бросок одной рукой от плеча с отскоком от щита. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Ведение мяча, эстафеты	1
Игра по упрощенным правилам	1
Лыжная подготовка	12
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, - виды лыжного спорта, применение лыжных мазей	1
Попеременный двухшажный ход	1
Скольльзящий шаг	1
Одновременный двухшажный ход	1
Попеременный двухшажный ход	1
Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции-и 2 км	1
Дистанция 1 км	1

Одновременный одношажный ход	1
Спуск в средней и низкой стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором	1
Прохождение дистанции 3,5 км	1
Игры-эстафеты на лыжах	1
Горная часть (спуск, торможение, подъем)	1
Волейбол	12
Техника безопасности при занятиях спортивными, подвижными играми. Пионербол	1
Элементы волейбола: передачи мяча над собой	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой	1
Передачи мяча в парах, сочетание передач	1
Прием мяча снизу. Сочетание передач.	1
Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.	1
Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.	1
Игра по упрощенным правилам	1
Игра в волейбол по упрощенным правилам игры	1
Легкая атлетика	14
Техника безопасности на уроках легкой атлетики, влияние упражнений на укрепление здоровья	1
Высокий старт, челночный бег. Прыжок в высоту с разбега.	1
Эстафеты, челночный бег 4x10м	1
Челночный бег 6x10м	1
Прыжки в высоту с разбега	1
Бег 60м, метание мяча	1
Равномерный бег, мини-футбол	1
Бег 1000м	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м	1

Бег 1500м. Футбол, пионербол	1
Метание мяча с разбега	1
Организация и проведение пеших походов	1
Футбол, пионербол	1

9 класс

Контрольные тестовые задания (контрольные точки)

1 четверть – Бег 60 метров

2 четверть – Мальчики- Подтягивание на высокой перекладине, Девочки – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

3 четверть - Лыжные гонки 2000 метров

4 четверть – Бег 2000 метров

Контрольные тестовые задания (контрольные точки) для освобожденных от физических нагрузок

1 четверть – Реферат на тему: «Легкая атлетика»

2 четверть – Презентация на тему: «Баскетбол»

3 четверть – Реферат на тему: «Зимние виды спорта»

4 четверть – Составление кроссворда на тему: «Олимпийские игры»

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.8	5.4	5.0	6.0	5.8	5.4
Бег 60 метров	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
Бег 1000 метров	5.0	4.30	4.15	5.30	5.00	4.40
Бег 2000 метров	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
Челночный бег 3*10м	9.2	8.7	8.2	9.6	9.2	8.8
Прыжки в длину с места	175	185	220	150	155	175
Прыжки в длину с разбега	3.30	3.50	3.90	2.80	2.90	3.30

Прыжки в высоту	90	100	110	80	90	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	35	55	65	45	65	75
Метание мяча	30	35	40	18	21	26
Подтягивание на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				9	11	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	7	9	15
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
Поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек.)	20	24	28	18	22	26
Льжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Льжные гонки 2000 метров		без	учета	времени		

5.Список использованной литературы

Литература для учителя

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
2. Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 5-9 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2021 г.
4. Литвинов Е.И., Вилянсий М. Я. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение*, 2006г.
5. Примерные рабочая программа основного общего образования. Москва, 2021 г. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

6. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура, 5-7 класс», Москва, «Просвещение», 2006

Оборудование по физической культуре:

1. Перекладина гимнастическая
2. Канат для лазанья с механизмом крепления
3. Мост гимнастический подкидной
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Скамейка гимнастическая мягкая
6. Гантели наборные
7. Маты гимнастические
8. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
9. Мяч малый (теннисный)
10. Скакалка гимнастическая
11. Мяч малый (мягкий)
12. Палка гимнастическая
13. Обруч гимнастический
14. планка для прыжков в высоту
15. Стойки для прыжков в высоту
16. Флажки разметочные на опоре
17. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
18. Номера нагрудные
19. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
20. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
21. Мячи баскетбольные
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Мячи футбольные
26. Компрессор для накачивания мячей
27. Легкоатлетическая дорожка
28. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
29. Полоса препятствий
30. Лыжная трасса
31. С небольшими отлогими склонами
32. Стенка гимнастическая

Медиаресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Контрольная точка №1 Тест по теме «Гимнастика»

1. Кто впервые употребил термин «гимнастика»?

- А) древние греки В) древние славяне
Б) древние римляне Г) Пьер де Кубертен

2. На каких по счету Олимпийских играх современности впервые появилась гимнастика?

- А) на первых Б) на вторых В) на третьих Г) на четвертых

3. Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:

- А) художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика
Б) утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика
В) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика
Г) зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика

4. Найдите термин, соответствующий данному определению: *Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.*

- А) аэробика В) акробатика
Б) спортивные танцы Г) художественная гимнастика

5. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

- А) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений
Б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.
В) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.
Г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

6. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

- А) опорные и неопорные В) через коня и прыжки на месте
Б) прыжки с разбега и прыжки с места Г) со скакалкой и без скакалки

7. Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?

- А) прыжки с места В) неопорные
Б) прыжки без скакалки Г) прыжки на месте

8. Закончите определение: *Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется ...*

- А) упором Б) висом В) лазанием Г) приземлением

9. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

- А) аэробика В) акробатика
Б) зарядка Г) кувырки относятся к легкой атлетике

Контрольная точка №2 Тест по теме «Баскетбол»

1. Матч состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.

2. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:

- а) овертайм; б) фол; в) аут

3. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15; б) 20; в) 24.

4. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.

5. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.

6. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

7. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

8. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.

9. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.

10. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:

а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.

Контрольная точка №3 Тест по теме «Лыжная подготовка»

1. **Вопрос.** Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

Варианты ответа:

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2. **Вопрос.** Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

Варианты ответа:

- а) елочкой б) лесенкой

3. **Вопрос.** Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

Варианты ответа:

- а) только одиночным б) только общим в) одиночным, парным и общим

4. **Вопрос.** Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

Варианты ответа:

- а) коньковый б) классический

5. **Вопрос.** Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

Варианты ответа:

- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- в) длина лыж не имеет значения

6. **Вопрос.** Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

Варианты ответа:

- а) нет б) да

7. **Вопрос.** Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

Варианты ответа:

- а) нет, обязан уступить в любом случае
- б) можно

- в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее
8. **Вопрос.** Какого способа передвижения на лыжах не существует:
Варианты ответа:
а) попеременный четырехэтажный ход
б) попеременный двухшажный ход
в) попеременный четырехшажный ход
9. **Вопрос.** Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?
Варианты ответа:
а) 1984 б) 1878 в) 1956
10. **Вопрос.** Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
Варианты ответа:
а) может не уступать лыжню
б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

Контрольная точка №4 Тест по теме «Легкая атлетика»

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- а) «королева спорта»;
б) «царица наук»;
в) «королева без королевства» ;
г) «царица полей».

2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- а) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
б) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
г) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

3. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции.
г) кроссы.

4. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
б) пуанты;
в) шиповки;
г) чешки.

5. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- а) не больше трех;
б) только один;
в) не больше двух;
г) не имеет значения

6. СПРИНТ – это...?

- а) судья на старте ;
- б) метание мяча;
- в) бег на длинные дистанции;
- г) бег на короткие дистанции.

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- а) лечь отдохнуть;
- б) выпить как можно больше воды;
- в) плотно поесть;
- г) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

8. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) выносливость;
- б) гибкость.
- в) ловкость;
- г) быстроту.

9. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- а) марафонский бег;
- б) эстафетный бег;
- в) метание копья;
- г) фристайл.

10. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) кросс;
- в) марш-бросок;
- г) конкур.