

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 8 класса»
(трудоемкость 69 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (13–14 лет)
Срок освоения: 9 месяцев

Краснодар, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Направленность.	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Цели и задачи программы	3
1.5. Категория обучающихся.	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.	4
2. Содержание программы	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Кадровое обеспечение	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.7. Список рекомендованной литературы	12
2.8. Список использованной литературы	13
2.8.1. Электронные ресурсы	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 8 класса» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Программа направлена на изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета. В 8 классе продолжается физическое воспитание учащихся в основной школе. Программа учитывает возрастные и психофизические особенности подростков 13–14 лет: активный рост, гормональная перестройка, формирование осанки, развитие координации и выносливости, начало полового созревания. Учащиеся углубляют знания о роли физической культуры в современном обществе, всестороннем и гармоничном физическом развитии, адаптивной и лечебной физической культуре, осваивают новые двигательные действия: бесшажный лыжный ход, гимнастические комбинации на бревне, вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, а также учатся выполнять упражнения для коррекции нарушений осанки, избыточной массы тела и профилактики умственного перенапряжения. Занятия направлены на укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к физической культуре и подготовку к выполнению нормативов ГТО.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность. Она направлена на:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств,
- укрепление здоровья и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через доступные и увлекательные формы двигательной активности,
- на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у учащихся 8 класса устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в организме: активный рост, гормональная перестройка, формирование осанки, повышенная утомляемость. В этот период особенно важно обеспечить достаточную двигательную активность, чтобы предотвратить нарушения осанки, гиподинамию и другие проблемы со здоровьем. Программа помогает решить эти задачи через доступные и интересные занятия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и формируют полезные привычки. Особое внимание уделяется профилактике умственного перенапряжения и утомления, коррекции осанки и избыточной массы тела, что особенно актуально для современных школьников. Освоение новых видов двигательной деятельности (бесшажный лыжный ход, гимнастическое бревно, ритмическая гимнастика) и элементов спортивных игр делает занятия разнообразными и увлекательными, способствует социализации и командному взаимодействию.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 8 класса основ здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и двигательных навыков через обучающую, игровую и соревновательную деятельность, укрепление здоровья, улучшение осанки и повышение защитных сил организма, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV–V ступени.

Задачи программы:

- Расширить знания учащихся о роли физической культуры в современном обществе, всестороннем и гармоничном физическом развитии.
- Познакомить с адаптивной и лечебной физической культурой.
- Обучить упражнениям для коррекции нарушения осанки, избыточной массы тела, профилактики умственного перенапряжения и утомления.
- Сформировать навыки выполнения дыхательной и зрительной гимнастики.
- Совершенствовать двигательные действия: акробатические комбинации, гимнастические комбинации на бревне, вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, бесшажный лыжный ход, бег на разные дистанции, прыжки в длину с разбега и метание.
- Развить физические качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость и координацию.
- Сформировать навыки работы в команде и взаимодействия в спортивных играх.
- Воспитать интерес к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Обучить правилам выполнения нормативов комплекса ГТО (IV–V ступени).

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 8 классов в возрасте от 13 до 14 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Объяснять роль физической культуры в современном обществе и значение всестороннего и гармоничного физического развития.
- Рассказывать об адаптивной и лечебной физической культуре.
- Выполнять упражнения для коррекции нарушения осанки и избыточной массы тела.
- Выполнять упражнения для профилактики умственного перенапряжения и утомления.
- Выполнять дыхательную и зрительную гимнастику.
- Выполнять акробатические комбинации из 4–5 элементов.
- Выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне.
- Выполнять вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.
- Передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, совершенствовать лыжные ходы.
- Выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- Выполнять прыжки в длину с разбега и метание.
- Выполнять технические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол).
- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Выполнять нормативы ГТО IV–V ступени.

1.6. Форма обучения и сроки освоения:

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев.**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **34 ак. ч.**

Самостоятельная работа – **35 ак. ч.**

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак.ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 34 урока и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 69 дней								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР, ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (видеоурок/веб инар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания физической культуре	12	8	8	ТК
2.	Модуль №2: Гимнастика	14	6	6	ТК
3.	Модуль №3: Лыжная подготовка	2	1	1	
4.	Модуль №4: Лёгкая атлетика	10	7	7	ТК
5.	Модуль №5: Спортивные игры	12	3	3	ТК
6.	Модуль №6:	14	7	7	ТК

	Подготовка к выполнению нормативов ГТО				
7.	Модуль №7: Контроль и тестирование ГТО	4	2	2	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	69	34	35	

ТК – текущий контроль

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1. Физическая культура в современном обществе

Роль физической культуры в жизни современного человека. Физическая культура как часть общей культуры общества. Влияние физической культуры на здоровье, трудоспособность и качество жизни. Спорт как социальное явление. Массовый спорт и спорт высших достижений. Физическая культура в системе образования.

Урок №2. Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Что такое всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные компоненты физического развития: физические качества, функциональные возможности, телосложение. Почему важно развивать все физические качества гармонично. Как оценивать своё физическое развитие. Связь физического развития с общим состоянием здоровья.

Урок №3. Адаптивная и лечебная физическая культура

Что такое адаптивная физическая культура. Для кого предназначена адаптивная физическая культура. Что такое лечебная физическая культура (ЛФК). Как ЛФК помогает восстанавливаться после травм и заболеваний. Примеры упражнений ЛФК. Значение адаптивной и лечебной физической культуры для общества.

Урок №4. Коррекция нарушения осанки

Что такое осанка. Причины нарушения осанки у подростков. Какие бывают нарушения осанки: сутулость, сколиоз, лордоз, кифоз. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Правила выполнения упражнений. Как правильно организовать рабочее место для профилактики нарушений осанки.

Урок №5. Коррекция избыточной массы тела

Причины избыточной массы тела у подростков. Влияние избыточной массы тела на здоровье. Физические упражнения для снижения массы тела. Сочетание физических упражнений и правильного питания. Режим двигательной активности для коррекции веса. Правила безопасности при занятиях для снижения массы тела.

Урок №6. Профилактика умственного перенапряжения

Что такое умственное перенапряжение. Причины умственного перенапряжения у школьников. Признаки умственного перенапряжения. Как физическая культура помогает предотвратить умственное перенапряжение. Упражнения для снятия умственного напряжения. Режим труда и отдыха. Значение активного отдыха.

Урок №7. Упражнения для профилактики утомления

Что такое утомление. Причины утомления: физического и умственного. Признаки утомления. Как предотвратить утомление с помощью физических упражнений. Упражнения для снятия утомления: физкультминутки, упражнения для глаз, дыхательные упражнения, релаксация. Правильное чередование труда и отдыха.

Урок №8. Дыхательная и зрительная гимнастика

Значение правильного дыхания для здоровья. Упражнения дыхательной гимнастики: диафрагмальное дыхание, дыхание с сопротивлением, ритмическое дыхание. Влияние дыхательных упражнений на организм. Причины ухудшения зрения у школьников. Упражнения зрительной гимнастики: упражнения для снятия напряжения, упражнения для улучшения кровообращения, упражнения для тренировки мышц глаз. Режим зрительных нагрузок.

Модуль №2

Урок №9. Упражнения на развитие равновесия

Что такое равновесие и зачем его развивать. Упражнения для развития равновесия: стойка на одной ноге с разными положениями рук, ходьба по линии, повороты на месте. Как равновесие помогает в спорте и жизни. Правила безопасности.

Урок №10. Акробатические упражнения

Повторение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост», перекаты. Освоение новых элементов. Правила безопасности. Как улучшить технику выполнения.

Урок №11. Акробатические комбинации

Что такое акробатическая комбинация. Составление и выполнение комбинации из 4–6 элементов. Связка элементов. Правила безопасности. Как оценивается техника выполнения. Тренировка комбинации.

Урок №12. Упражнения на развитие гибкости

Что такое гибкость и зачем её развивать. Упражнения для развития гибкости: наклоны вперёд, назад, в стороны, складка, шпагат, выпады, мостик. Как правильно выполнять упражнения на гибкость. Правила безопасности. Как отслеживать прогресс.

Урок №13. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне

Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Основные элементы: ходьба, повороты, равновесие на одной ноге, прыжки, соскок. Составление комбинации из 4–5 элементов. Правила безопасности при работе на бревне. Как развивать чувство равновесия и координацию.

Урок №14. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики

Что такое ритмическая гимнастика. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики: стилизованные наклоны и повороты, шаги на месте с движением рук, прыжки, махи, танцевальные движения. Как ритмическая гимнастика развивает координацию, чувство ритма и пластику. Составление комбинаций из изученных элементов под музыку.

Модуль №3

Урок №15. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование лыжных ходов

Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Фазы хода: свободное скольжение, подготовка к отталкиванию, отталкивание палками, свободное скольжение. Совершенствование всех изученных лыжных ходов: попеременного, одновременного, конькового. Выбор хода в зависимости от рельефа. Правила безопасности.

Модуль №4

Урок №16. Бег на короткие дистанции

Техника бега на короткие дистанции (60 м, 100 м). Низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Правила выполнения нормативов ГТО. Как улучшить свои результаты. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №17. Бег на средние дистанции

Техника бега на средние дистанции (1000 м, 1500 м). Распределение сил по дистанции, правильное дыхание, финишное ускорение. Правила выполнения нормативов ГТО. Как улучшить свои результаты. Типичные ошибки.

Урок №18. Бег на длинные дистанции

Техника бега на длинные дистанции (2000 м, 3000 м). Распределение сил по дистанции, правильное дыхание, экономичный бег. Как развивать выносливость для бега на длинные дистанции. Правила безопасности. Типичные ошибки.

Урок №19. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

Подготовка к выполнению беговых нормативов ГТО для IV–V ступени. Техника бега на 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Правила выполнения нормативов. Как улучшить свои результаты. Типичные ошибки.

Урок №20. Упражнения на развитие выносливости

Что такое выносливость и зачем её развивать. Упражнения для развития выносливости: равномерный бег, кросс, бег с изменением темпа, бег с препятствиями. Как правильно дозировать нагрузку для развития выносливости. Правила безопасности. Отслеживание прогресса.

Урок №21. Прыжки в длину с разбега

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подводящие упражнения для освоения техники. Как развить прыгучесть. Правила безопасности. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №22. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание.

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Правила выполнения нормативов ГТО для IV–V ступени. Как увеличить дальность и точность броска. Подводящие упражнения. Типичные ошибки.

Модуль №5

Урок №23. Спортивная игра «Футбол»

Правила игры в футбол. Техника ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу, передач. Тактические действия в нападении и защите. Правила безопасности в футболе. Игровые упражнения.

Урок №24. Спортивная игра «Баскетбол»

Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении, передач двумя руками от груди и с отскоком, ловли мяча, броска мяча в корзину с места и в движении. Правила безопасности в баскетболе. Игровые упражнения.

Урок №25. Спортивная игра «Волейбол»

Правила игры в волейбол. Техника верхней и нижней передачи мяча, приёма мяча снизу, прямой нижней подачи, нападающего удара. Правила безопасности в волейболе. Игровые упражнения.

Модуль №6

Урок №26. Подготовка к выполнению нормативов ГТО IV–V ступени: развитие физических качеств

Как подготовиться к выполнению нормативов ГТО IV–V ступени. Развитие физических качеств для успешной сдачи нормативов: сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация. План подготовки к ГТО. Примеры упражнений для развития каждого физического качества. Мотивация к регулярным занятиям.

Урок №27. Первая помощь при травмах

Какие травмы бывают на уроках физкультуры: ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ссадины. Как оказывать первую помощь при ушибах: холод, покой. Как оказывать первую помощь при растяжениях: фиксация, холод. Что делать при вывихах: фиксация, вызов врача. Что делать при переломах: иммобилизация, вызов скорой помощи. Что делать при ссадинах: промывание, обработка. Когда нужно вызывать скорую помощь.

Урок №28. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя

Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (IV–V ступень). Правила выполнения норматива ГТО. Как развивать гибкость для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения упражнения: поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 1 минуту. Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы живота для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Техника выполнения упражнения: отжимания от пола (девочки — с колен). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы рук и плечевого пояса для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №31. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение, замах рук, толчок ногами, полёт, приземление. Правила выполнения норматива ГТО. Как развить прыгучесть. Типичные ошибки.

Урок №32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки

Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки). Правила выполнения нормативов ГТО. Как укрепить мышцы рук и спины. Типичные ошибки.

Модуль №7

Урок №33. Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) IV–V ступени)

Повторение правил выполнения всех нормативов ГТО для IV–V ступени. Комплексное тестирование по всем изученным нормативам. Оценка своей физической подготовленности. Анализ результатов: что получилось, над чем ещё нужно работать. Спортивный праздник. Подведение итогов.

Урок №34. Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) IV–V ступени)

Закрепление навыков выполнения всех нормативов ГТО. Повторное тестирование. Улучшение своих результатов. Спортивный праздник. Вручение сертификатов и наград (виртуальных значков) участникам. Подведение итогов и планирование дальнейших занятий.

Итоговая аттестация: тестирование.

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 - 1шт ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B - 1шт ✓ ИБП Dexr IEC Plus LCD 3000VA - 1шт; ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру - 1 шт, ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами - 1шт ✓ Софтбокс 50x70 600BT - 1шт ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K, ✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) - 4шт (запасные); ✓ Предохранители в софтбокс 3- 5А, 250V - 5 штук; ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный - 1шт; ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 - 1шт; ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver - 1шт; ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г - 1шт; ✓ Стилус WiWU Pencil Pro,- 1шт; ✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) - 1шт ✓ Патч-корд RJ 45 - 1шт ✓ Футболки (мерч) “Точка знаний” - 2 - 4 шт <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ Операционная система - macOS Sierra 10.12.6; ✓ OBS Studio - 29.0.2; ✓ AnyDesk; ✓ QuickTime player; ✓ Safari browser.
----------------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. Положение)
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. Положение)

2.6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашнего задания и тестов, размещенных в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний», промежуточный контроль в виде тестов, согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в виде теста. Итоговый тест включает в себя 12-20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо правильно выполнить не менее 85 % заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Модулей программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твердое и всестороннее знание материала, умение применять полученные практические навыки. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации показывают отличный уровень знаний и умений. Не менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом, допустил грубые ошибки при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований промежуточной аттестации. Менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №4. Урок №19 «Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег»

Задание 1. В каждом из двух списков ниже затесался один лишний элемент, который не соответствует виду бега, указанному в заголовке. Найди и вычеркни его. Объясни в одном предложении, почему он не подходит.

А) Для спринта (60 м) важны: низкий старт, максимальная частота шагов, равномерный темп на всей дистанции, мощное отталкивание.

Лишнее: _____

Почему? _____

Б) Для кросса важны: умение выбирать траекторию, бег только по идеально ровной дорожке, адаптация к грунту и склонам, экономия сил.

Лишнее: _____

Почему? _____

Задание 2. Прочитай описание забега и определи, о каком виде бега идёт речь.

Бегун Стас вышел на старт. Он знал, что ему нужно пробежать 1500 метров. По сигналу он не бросился вперёд изо всех сил, а выбрал комфортный темп. На протяжении всей дистанции он следил за глубоким и ровным дыханием, а на последнем круге смог сделать рывок и обогнать нескольких соперников.

К какому виду бега относится этот пример? _____

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Какой вид гимнастики включает упражнения на бревне, брусьях и опорные прыжки?

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная гимнастика
- В) Акробатика
- Г) Ритмическая гимнастика

Соедини вид гимнастики и её характеристику.

Вид гимнастики	Характеристика
1. Акробатика	А) Укрепление здоровья, спокойные упражнения
2. Ритмическая гимнастика	Б) Сальто, пируэты, стойки на руках
3. Оздоровительная гимнастика	В) Развитие чувства ритма, плавности движений
4. Художественная гимнастика	Г) Выступления с лентой, мячом, обручем

Какой вид бега требует преодоления естественных препятствий?

- А) Спринт
- Б) Челночный бег
- В) Кросс
- Г) Бег на 60 метров

Какая часть стопы используется для ведения мяча в ограниченном пространстве и защиты от соперника?

- А) Внутренняя сторона стопы
- Б) Внешняя сторона стопы
- В) Подъём стопы
- Г) Пятка

В метании главную роль играет только сила руки, остальные части тела не важны.

- А) Верно
- Б) Неверно

Что НЕ является видом метания?

- А) Метание диска
- Б) Метание копья
- В) Метание гранаты
- Г) Метание обруча

Соедини элемент техники метания и его описание.

Элемент	Описание
1. Исходное положение	А) Накопление энергии, плавное подготовительное движение
2. Замах	Б) Ноги на ширине плеч, спина прямая
3. Бросок	В) Завершающее положение для избегания травм
4. Фиксация	Г) Резкое разгибание руки, высвобождение энергии

Для рационального питания необходимы:

- белки — строительный материал для мышц,
- жиры — источник энергии,
- углеводы — основной источник энергии,
- а также _____ для защиты от болезней.

Выбери правильную последовательность слов, которые нужно вставить в предложение:

«В прыжках в длину с разбега после фазы _____ (1) следует фаза _____ (2), затем _____ (3), и завершается всё фазой _____ (4).»

- А) толчок, разбег, полёт, приземление
- Б) разбег, толчок, полёт, приземление
- В) полёт, разбег, толчок, приземление
- Г) приземление, полёт, толчок, разбег
- Д) разбег, полёт, толчок, приземление

Что нужно сделать с рукой после броска мяча, чтобы избежать травмы?

- А) Резко остановить руку
- Б) Опустить руку вниз
- В) Продолжить движение рукой вперёд
- Г) Спрятать руку за спину

2.7. Список рекомендованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
2. Гурьев С.В. Физическая культура. 8-9 классы: учебник / под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2023.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2023.

2.8. Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 287 от 31.05.2021 г.).
3. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
4. Гурьев С.В. Физическая культура. 8-9 классы: учебник / под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2023.

слово, 2023.

5. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2023.

6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 8 класс. — М.: ВАКО, 2022. — 192 с.

2.8.1. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Онлайн-тренажёр на платформе «Точка Знаний»
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>