

**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 9 класса»
(трудоемкость 69 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (14–15 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 9 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 9 классе завершается физическое воспитание учащихся в основной школе. Программа учитывает возрастные и психофизические особенности старших подростков 14–15 лет: завершение активного роста, формирование осанки, развитие координации и выносливости. Учащиеся углубляют знания о здоровье и здоровом образе жизни, профессионально-прикладной физической культуре, восстановительном массаже, измерении функциональных резервов организма, режиме питания и оказании первой помощи при травмах. Особое внимание уделяется подготовке к выполнению нормативов ГТО V ступени, а также профессионально-прикладной физической подготовке. Занятия направлены на укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к физической культуре и подготовку к самостоятельной жизни и будущей профессиональной деятельности.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-спортивную, оздоровительную и профессионально-прикладную 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,
- на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и формирование профессионально-прикладных физических качеств.

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у учащихся 9 класса устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни на этапе завершения основной школы и выбора будущей профессии. В старшем подростковом возрасте происходят значительные изменения в организме: завершение активного роста, 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 профессионально-прикладной физической подготовке, восстановительному массажу, режиму питания и оказанию первой помощи при травмах, что особенно актуально для подготовки к самостоятельной жизни и будущей профессиональной деятельности. Освоение новых видов двигательной деятельности (степ-аэробика, акробатический рок-н-ролл) и элементов спортивных игр делает занятия разнообразными и увлекательными.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 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) V ступени и к будущей профессиональной деятельности.

Задачи программы:

- Сформировать у учащихся представление о здоровье и здоровом образе жизни, профессионально-прикладной физической культуре.
- Обучить основам восстановительного массажа, измерению функциональных резервов организма.
- Познакомить с правилами сочетания занятий физической культурой и режима питания.
- Обучить оказанию первой помощи при травмах и выполнению упражнений для снижения избыточной массы тела.
- Совершенствовать двигательные действия: акробатические комбинации, упражнения степ-аэробики и акробатического рок-н-ролла, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, 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 (V ступени).

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 9 класса, в возрасте 14-15 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Объяснять значение здоровья и здорового образа жизни для человека.
- Рассказывать о профессионально-прикладной физической культуре и её значении.
- Выполнять приёмы восстановительного массажа.
- Измерять функциональные резервы организма.
- Сочетать занятия физической культурой с режимом питания.
- Оказывать первую помощь при травмах.
- Выполнять упражнения для снижения избыточной массы тела.
- Выполнять акробатические комбинации из 4–5 элементов.
- Выполнять упражнения степ-аэробики и акробатического рок-н-ролла.
- Выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- Выполнять прыжки в длину и высоту с разбега и метание.
- Выполнять технические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол).
- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Выполнять нормативы ГТО 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	14	7	7	ТК
2.	Модуль №2: Гимнастика	12	6	6	ТК
3.	Модуль №3: Лёгкая атлетика	14	7	7	ТК
4.	Модуль №4: Спортивные игры	12	6	6	ТК
5.	Модуль №5: Подготовка выполнению нормативов ГТО	12	6	6	ТК

6.	Модуль №6: 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. Здоровье и здоровый образ жизни

Что такое здоровье. Основные компоненты здоровья: физический, психический, социальный. Что такое здоровый образ жизни. Основные составляющие ЗОЖ: двигательная активность, правильное питание, режим труда и отдыха, закаливание, отказ от вредных привычек. Влияние образа жизни на здоровье человека. Ответственность за своё здоровье.

Урок №2. Профессионально-прикладная физическая культура

Что такое профессионально-прикладная физическая культура (ППФП). Цель и задачи ППФП. Значение ППФП для подготовки к будущей профессиональной деятельности. Физические качества, необходимые для разных профессий. Профессионально-прикладные упражнения. Как выбрать упражнения для своей будущей профессии.

Урок №3. Восстановительный массаж

Что такое массаж. Основные виды массажа: спортивный, восстановительный, лечебный. Что такое восстановительный массаж и для чего он нужен. Основные приёмы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Правила выполнения массажа. Противопоказания к массажу. Самомассаж: основные приёмы.

Урок №4. Измерение функциональных резервов организма

Что такое функциональные резервы организма. Основные показатели функционального состояния: пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких. Как измерять функциональные показатели. Функциональные пробы: проба Руфье, ортостатическая проба, проба Штанге. Как оценивать результаты функциональных проб.

Урок №5. Занятия физической культурой и режим питания

Как сочетать занятия физической культурой и правильное питание. Энергозатраты при разных видах физической активности. Что есть до и после тренировки. Водный режим при занятиях спортом. Особенности питания при разных целях занятий: снижение веса, набор мышечной массы, повышение выносливости. Примеры рациона для спортсмена.

Урок №6. Оказание первой помощи при травмах

Виды травм на занятиях физической культурой: ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ссадины, кровотечения. Алгоритмы оказания первой помощи. Что делать при ушибах и растяжениях. Что

делать при вывихах и переломах. Что делать при кровотечениях. Когда нужно вызывать скорую помощь. Правила транспортировки пострадавшего.

Урок №7. Упражнения для снижения избыточной массы тела

Причины избыточной массы тела. Влияние избыточного веса на здоровье. Физические упражнения для снижения массы тела: аэробные упражнения (бег, ходьба, плавание), силовые упражнения, упражнения с высокой активностью больших мышечных групп. Как правильно сочетать упражнения и питание для снижения веса. Режим физической активности. Правила безопасности.

Модуль №2

Урок №8. Упражнения на развитие равновесия

Что такое равновесие и зачем его развивать. Упражнения для развития равновесия. Как равновесие помогает в спорте и жизни. Правила безопасности.

Урок №9. Акробатические упражнения

Повторение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение новых элементов. Правила безопасности. Как улучшить технику выполнения.

Урок №10. 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 №11. Упражнения на развитие гибкости

Что такое гибкость и зачем её развивать. Упражнения для развития гибкости. Как правильно выполнять упражнения на гибкость. Правила безопасности. Как отслеживать прогресс.

Урок №12. Упражнения степ-аэробики

Что такое степ-аэробика. Основные шаги степ-аэробики. Как степ-аэробика развивает координацию, выносливость и чувство ритма. Правила безопасности при занятиях степ-аэробикой. Составление комбинаций из изученных шагов.

Урок №13. Упражнения акробатического рок-н-ролла

Что такое акробатический рок-н-ролл. Основные движения и элементы акробатического рок-н-ролла. Как акробатический рок-н-ролл развивает координацию, чувство ритма и силу. Правила безопасности. Составление простых комбинаций.

Модуль №3

Урок №14. Бег на короткие, средние и длинные дистанции

Техника бега на короткие дистанции (60 м, 100 м): низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на средние дистанции (1000 м, 1500 м): распределение сил, дыхание, финишное ускорение. Техника бега на длинные дистанции (2000 м, 3000 м): экономичный бег, распределение сил, дыхание. Правила безопасности.

Урок №15. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

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

Урок №16. Упражнения на развитие быстроты

Что такое быстрота и зачем её развивать. Упражнения для развития быстроты. Как правильно выполнять упражнения на быстроту. Правила безопасности. Отслеживание прогресса.

Урок №17. Упражнения на развитие выносливости

Что такое выносливость и зачем её развивать. Упражнения для развития выносливости. Как правильно дозировать нагрузку для развития выносливости. Правила безопасности. Отслеживание прогресса.

Урок №18. Прыжки в длину

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 №19. Прыжки в высоту

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Подводящие упражнения для освоения техники. Как развить прыгучесть. Правила безопасности. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №20. 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 V ступени. Как увеличить дальность и точность броска. Подводящие упражнения. Типичные ошибки.

Модуль №4

Урок №21. 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 №22. Упражнения из игры футбол

Совершенствование техники игры в футбол. Упражнения: ведение мяча «змейкой», удар по неподвижному и катящемуся мячу, передача мяча в движении, остановка мяча, обводка соперника. Игровые упражнения. Тактические действия в команде.

Урок №23. 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 №24. Упражнения из игры баскетбол

Совершенствование техники игры в баскетбол. Упражнения: ведение мяча с изменением скорости и направления, передача мяча в движении, бросок мяча в корзину после ведения, перехват мяча, штрафные броски. Тактические действия в команде. 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.

Урок №26. Круговая тренировка

Что такое круговая тренировка. Чередование упражнений на разные группы мышц. Примеры круговых тренировок для развития силы, выносливости и координации. Как правильно выполнять упражнения в круговой тренировке. Составление своей круговой тренировки.

Модуль №5

Урок №27. Готов к труду и обороне: нормативы V ступени и правила их выполнения

Нормативы V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для учащихся 14-15 лет. Правила выполнения испытаний. Как подготовиться к сдаче нормативов. Значение ГТО для здоровья, профессиональной деятельности и службы в армии. Мотивация к регулярным занятиям.

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 (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 развивать 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 №6

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

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

Урок №34. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 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 домашних заданий и тестов, размещённых в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний»; промежуточный контроль – в виде ежемесячных тестирований (6 раз) согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в форме теста, который включает 12–20 вопросов. Для успешного прохождения необходимо правильно выполнить не менее 85% заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения всех модулей программы в объёме, предусмотренном учебным планом.

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

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твёрдое 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 №1. Урок №6 «Оказание первой помощи при травмах»

Задание 1. Вставьте пропущенные слова в правила оказания первой помощи.

При оказании помощи при ушибе необходимо обеспечить поврежденной части тела _____.

Главное правило первой помощи: любая помощь начинается с _____.

При растяжении связок необходимо наложить _____ бинт для легкой компрессии.

Никогда не прикладывайте _____ напрямую к коже.

Задание 2. Найди 2 ошибки и исправь.

Ситуация: На уроке физкультуры ученик вывихнул локтевой сустав

Мои действия:

1. Вправлю сустав пострадавшего на место
2. Приложу холодный компресс (лед, завернутый в ткань или холодную влажную тряпку) на 5 минут.
3. Вызову скорую помощь

4. Буду поддерживать и успокаивать пострадавшего

Ответ:

Ошибка	Правильное оказание первой помощи
1.	
2.	

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Что является главным отличием бега от ходьбы?

- 1) Работа рук вдоль тела
- 2) Наличие фазы полета
- 3) Дыхание носом
- 4) Постановка стопы на пятку

Соотнесите тип мышцы (роль в движении) с выполняемой функцией.

Тип мышцы

Функция

- | | |
|-----------------|--|
| А) Агонист | 1) Выполняет противоположное движение, контролируя его |
| Б) Антагонист | 2) Фиксирует суставы и обеспечивает равновесие |
| В) Стабилизатор | 3) Создает основное движение |

Расположите фазы прыжка в длину с места в правильном порядке.

1. Полёт
2. Толчок
3. Приземление
4. Подготовка

Что такое гиподинамия?

1. Повышенная физическая активность
2. Нарушение функций организма из-за снижения двигательной активности
3. Заболевание суставов
4. Правильный режим сна и бодрствования

Соотнесите макронутриент с его функцией в организме.

Макронутриент

Функция

- | | |
|----------|--|
| А) Белки | 1) Основной источник энергии и питание для мозга |
| Б) Жиры | 2) Строительный материал, рост мышц, иммунитет |

Макронутриент**Функция**

В) Углеводы

3) Запас энергии, защита органов, усвоение витаминов

Какое правило безопасности является САМЫМ ВАЖНЫМ при выполнении кувырка вперед?

1. Опора на голову для устойчивости
2. Перенос веса на руки и прижатие подбородка к груди
3. Запрокидывание головы назад для инерции
4. Выполнение на твердой поверхности

Как правильно рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС макс)?

1. $220 + \text{возраст}$
2. $300 - \text{возраст}$
3. $220 - \text{возраст}$
4. $\text{Пульс в покое} \times 2$

Соотнесите вид гимнастики с его характеристикой.

Вид гимнастики**Характеристика**

- | | |
|------------------------------|--|
| А) Спортивная гимнастика | 1) Выступления с предметами (лента, обруч), грация и артистизм |
| Б) Художественная гимнастика | 2) Динамичные элементы: сальто, пируэты, стойки на руках |
| В) Акробатика | 3) Упражнения на снарядах (брусья, перекладина, конь) |

Какой хронотип человека имеет пик активности в утренние часы (с 6:00 до 12:00)?

1. Сова
2. Голубь
3. Жаворонок
4. Филин

Что из перечисленного НЕ входит в три компонента здоровья (по определению)?

1. Физическое благополучие
2. Психическое благополучие
3. Материальное благополучие
4. Социальное благополучие

С какой процедуры рекомендуется начинать водное закаливание?

1. Обливание ледяной водой
2. Купание в проруби
3. Обтирание
4. Контрастный душ

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.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 9 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/>