 *Для аттестации по физической культуре учащиеся, освобождённые от практической работы на уроке, готовят 3 сообщения в объёме от 2-х до 5-ти страниц (формат А4), по каждому  пройденному разделу.*

*Темы по разделам выбираются из следующего ниже перечня:*

***Аттестация за I четверть***

***Раздел: Лёгкая атлетика***

1. Техника безопасности и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроке лёгкой атлетики.

2. Бег на короткие дистанции (дистанции, рекорды, лучшие спортсмены мира и России, тактика бега, подготовительные упражнения).
3. Техника челночного бега, подготовительные упражнения.

4. Прыжки в длину с места. (Техника прыжка, значение прыжка, подготовительные упражнения).

5. Метание мяча. (Техника метания, подготовительные упражнения).

6. Физическое качество «быстрота» и средства её развития.

***Раздел: Спортивные игры (Баскетбол)***

1. Техника безопасности и правила предупреждения травматизма во время подвижных игр и упражнений с мячом.

2. Физическое качество «ловкость» и её развитие с помощью подвижных игр с мячом.

3. Опишите две подвижные игры с мячом (правила, ход игры, порядок выбора победителя), и охарактеризуйте их влияние на развитие физических качеств играющих.

4. Подвижная игра «Баскетбол» - история зарождения в нашей стране.

5. Правила игры «Баскетбол», нарушения, жесты судей.

6. Тактика игры «Баскетбол» (действия в защите, в нападении).

7. Технические приёмы и элементы игры «Баскетбол» (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину).



***Аттестация за II четверть***

***Раздел: Гимнастика с элементами акробатики***

1. Техника безопасности и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроке гимнастики.

2. Физическое качество «гибкость» и способы её развития.

3. Акробатические упражнения и комбинации, подготовительные упражнения (кувырок, мост, стойка на лопатках).

4. Гимнастические упражнения прикладного характера, подготовительные упражнения (опорный прыжок через козла).

5. Техника лазания по гимнастической стенке, канату.



***Аттестация за III четверть***

***Раздел: Лыжная подготовка***

1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

2. Физическое качество «выносливость» и её развитие с помощью лыжной подготовки.

3. Опишите две подвижные игры на лыжах (правила, ход игры, порядок выбора победителя), и охарактеризуйте их влияние на развитие физических качеств играющих.

4. История развития лыжных гонок в России.

5. Техника попеременного двухшажного хода.

6. Техника одновременного двухшажного хода.

7. Техника одновременного бесшажного хода.

 ***Раздел: Спортивные игры (Волейбол)***

1. Техника безопасности и правила предупреждения травматизма во время подвижных игр и упражнений с мячом.

2. Физическое качество «ловкость» и её развитие с помощью подвижных игр с мячом.

3. Опишите две подвижные игры с мячом (правила, ход игры, порядок выбора победителя), и охарактеризуйте их влияние на развитие физических качеств играющих.

4. Подвижная игра «Пионербол» - история зарождения в нашей стране.

5. Правила игры в Пионербол, нарушения, жесты судей.

6. Техника и тактика игры «Пионербол» (подачи, передачи, нападающий бросок, блокирование).

7. Стойка волейболиста. Техника приёма, передачи, подачи мяча в волейболе.



***Аттестация за IV четверть***

***Раздел: Лёгкая атлетика***

1. Техника безопасности и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроке лёгкой атлетики.

2. Бег на средние дистанции (дистанции, рекорды, лучшие спортсмены мира и России, тактика бега, подготовительные упражнения).
3. Техника челночного бега, подготовительные упражнения.

4. Прыжки в длину с места. (Техника прыжка, значение прыжка, подготовительные упражнения).

5. Метание мяча. (Техника метания, подготовительные упражнения).

6. Физическое качество «выносливость» и средства её развития с помощью бега.