

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики Управление
образования Администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Увинский район Удмуртской Республики"
МОУ "Чистостемская ООШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ "Чистостемская
ООШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
8-9 классы
2023-2024 учебный год

Учитель: I квалификационной категории
Гринева Зинаида Васильевна

д. Чистостем 2023 год

Виленский, М. Я.

- /
- 2
0

/ 9
/ /

;
/ /
/ - /;
/
- 31 27.
-

Целью

/

| | | | | | |
|-------------|----|---|----|----|-----|
| | | | | | |
| 1. П | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Л | | | | | |
| А | | | | | |
| Н | 15 | | | 15 | 30 |
| И | | 9 | 6 | | 15 |
| Р | | 6 | 15 | | 21 |
| У | 9 | 9 | | | |
| Е | | | | 6 | |
| М | | | 9 | 3 | |
| Б | | | | | |
| Е | / | | | | |
| Р | | | | | |
| Е | 24 | | 30 | 24 | 102 |

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

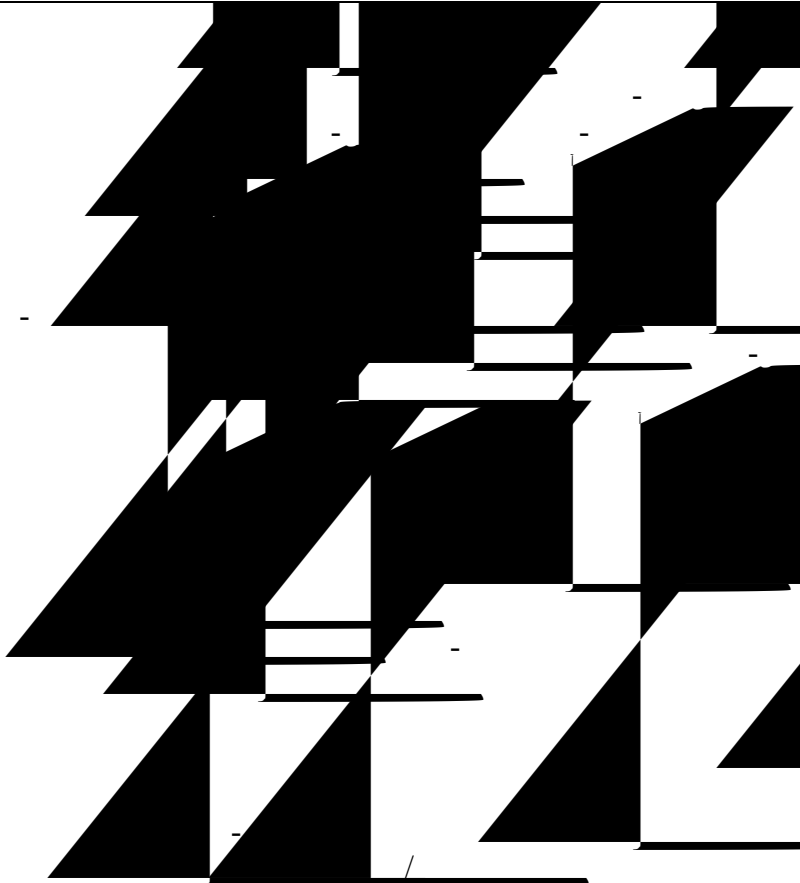
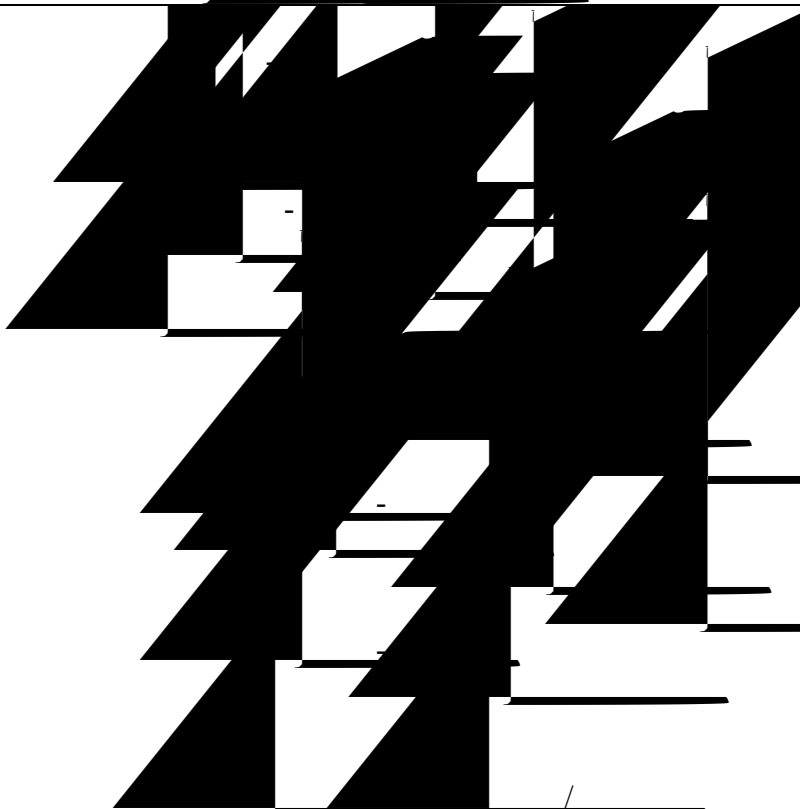
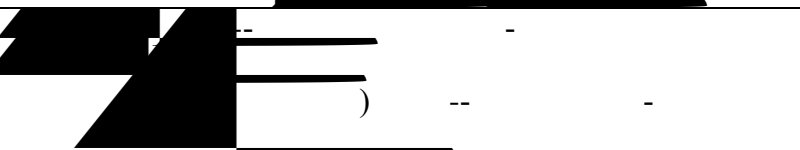
-
-
-
-
-
-
-

Метапредметные результаты

-
-
-
-
-
-
-
-
-


Формирование ИКТ - компетентности обучающихся.

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | Обучающийся получит возможность для |
|--|--|--|--|--|---|


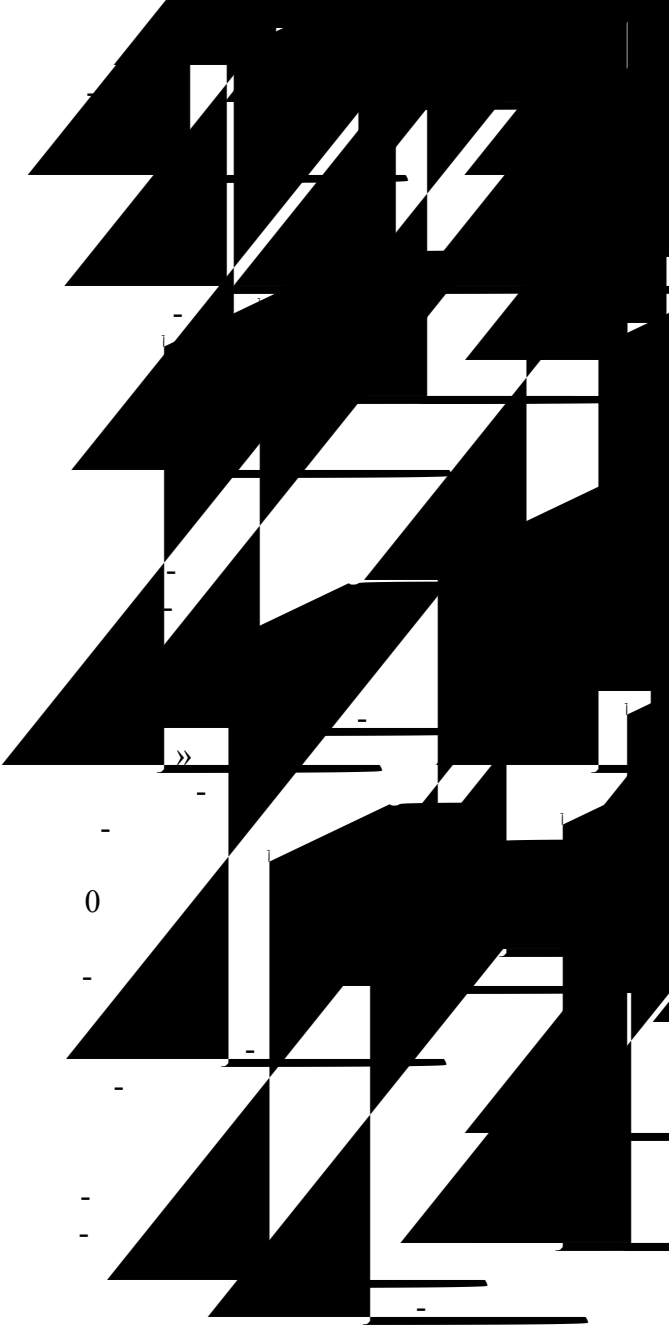
| | | |
|--|--|---|
| | | <p><i>формирования / обучающийся получит возможность научиться</i></p> |
| |  | <p><i>осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком.</i></p> |
| |  | <p><i>различать творческую и техническую фиксацию звуков и изображений; использовать возможности ИКТ в творческой деятельности, связанной с искусством; осуществлять трёхмерное сканирование.</i></p> |
| |  | <p><i>взаимодействовать в социальных сетях, работать в группе над сообщением</i></p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>(вики); участвовать в форумах в социальных образовательных сетях; взаимодействовать с партнёрами с использованием возможностей Интернета (игровое и театральное взаимодействие).</p> |
| | | <p>создавать и заполнять различные определители; использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>Обучающийся получит возможность для формирования / обучающийся получит возможность научиться</p> |
| <p>поиск информации и понимание прочитанного</p> | <p>“ “ “ “ “ “</p> | <p>• анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получ ения и переработки пол ученной информации её осмысления.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| |  | <p>противоречивой или конфликтной ситуации.</p> |
|--|--|---|

Формирование основ учебно-исследовательской и проектной деятельности

| Планируемые результаты | |
|--|--|
|  | <p>Обучающийся получит возможность для формирования / обучающийся получит возможность научиться</p> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> •самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект; • использовать догадку, озарение, интуицию; •использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование; • использовать такие естественнонаучные методы и приёмы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами; • использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов; • использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображениемира,образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность; •целенаправленно иосознанноразвиватьсвоикоммуникативныеспособности, осваиватьновыеязыковые средства; • осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта. |

Формирование стратегий смыслового чтения с текстом

Предметные результаты

2

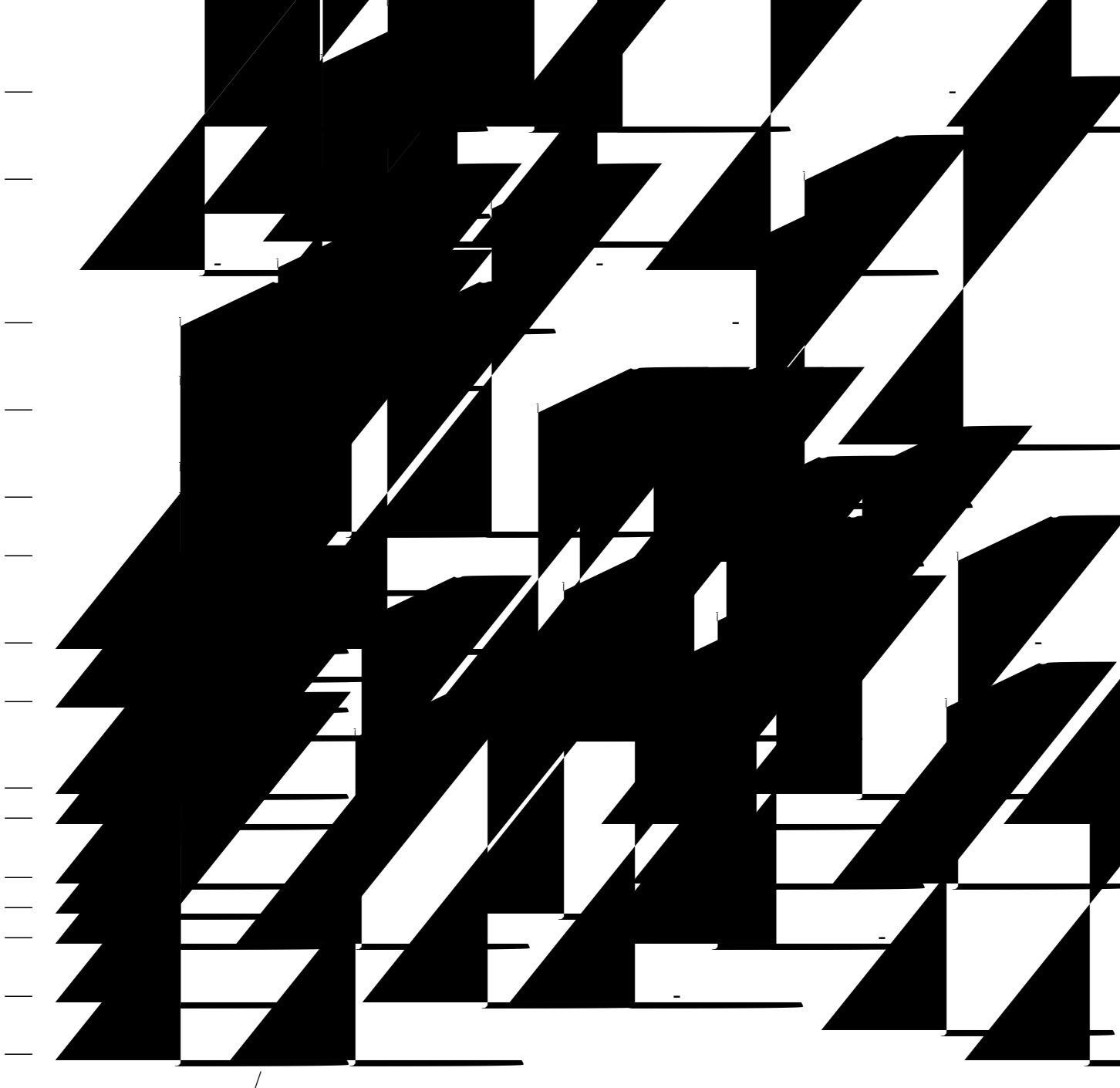
3

4

5

6

—
—
—
—



Выпускник 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 с 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 отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков, бега;
- осуществлять судейство по одному из видов спорта;
- выполнять тестовые задания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять практические действия различных видов спорта.

2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка и ее связь со здоровьем, развитием физических качеств. Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

/ Способы двигательной (физической) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

/ Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование
Физкультурно-спортивная деятельность

опорно-двигательная система, центральная нервная система, органы зрения (при близорукости).

Спортивные соревнования

мини-футбол
Национальные виды спорта, практические правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполнение различных упражнений в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча, рукопашный бой; преодоление препятствий различной сложности; движение в висах и упорах; упражнения в вольной борьбе, включающие различные прикладные упражнения.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

| № урока | Раздел программы | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения |
|---------|------------------------|---|--------------|-----------------|
| 1 | Легкая атлетика (15ч.) | Бег / 0 / | 1 | 1.09 |
| 2 | | Бег / | 1 | 5.09 |
| 3 | | Бег / 41 / | 1 | 6.09 |
| 4 | | Бег / | 1 | 8.09 |
| 5 | | Бег / | 1 | 12.09 |
| 6 | | Бег / 71 — / | 1 | 13.09 |
| 7 | | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | 15.09 |
| 8 | | Бег / | 1 | 19.09 |

| | | | | |
|----|---|--------------------|---|-------|
| 9 | | ██████████ / | 1 | 20.09 |
| 10 | | ██████████ 6-8 / | 1 | 22.09 |
| 11 | | ██████████ | 1 | 26.09 |
| 12 | | 411 / / -611 / / | 1 | 27.09 |
| 13 | | ██████████ | 1 | 29.09 |
| 14 | | 2111 / | 1 | 3.10 |
| 15 | | 3111 / | 1 | 4.10 |
| 16 | Баскетбол (18 ч.) | ██████████ / 0 | 1 | 6.10 |
| 17 | | ██████████ / | 1 | 10.10 |
| 18 | | / | 1 | 11.10 |
| 19 | | / | 1 | 13.10 |
| 20 | | / | 1 | 17.10 |
| 21 | | | 1 | 18.10 |
| 22 | | ██████████ / | 1 | 22.10 |
| 23 | | » | 1 | 24.10 |
| 24 | | | 1 | 25.10 |
| 25 | | | 1 | 27.10 |
| 26 | | | 1 | 7.11 |
| 27 | | / | 1 | 8.11 |
| 28 | | ██████████ / | 1 | 10.11 |
| 29 | | ██████████ / | 1 | 14.11 |
| 30 | | ██████████ | 1 | 15.11 |
| 31 | | ██████████ | 1 | 19.11 |
| 32 | | | 1 | 21.11 |
| 33 | | / | 1 | 22.11 |
| 34 | Гимнастика (9ч.) | ██████████ / | 1 | 24.11 |
| 35 | | / 0 ██████████ - - | 1 | 28.11 |
| 36 | | ██████████ / | 1 | 29.11 |
| 37 | | / ██████████ | 1 | 1.12 |
| 38 | | / ██████████ | 1 | 5.12 |
| 39 | | / | 1 | 6.12 |
| 40 | | ██████████ | 1 | 8.12 |
| 41 | | ██████████ / | 1 | 12.12 |
| 42 | | ██████████ | 1 | 13.12 |
| 43 | Лыжная подготовка (21ч.) | 0 ██████████ / | 1 | 15.12 |
| 44 | | ██████████ | 1 | 19.12 |
| 45 | | ██████████ | 1 | 20.12 |
| 46 | | ██████████ | 1 | 22.12 |
| 47 | | / | 1 | 26.12 |
| 48 | | ██████████ | 1 | 27.12 |
| 49 | | ██████████ | 1 | 29.12 |
| 50 | | ██████████ / | 1 | 9.01 |
| 51 | | ██████████ | 1 | 10.01 |
| 52 | | / » ██████████ | 1 | 12.01 |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|--------|---|-------|
| 53 | | 5 | 1 | 16.01 |
| 54 | | / » | 1 | 17.01 |
| 55 | | / - / | 1 | 19.01 |
| 56 | | / | 1 | 23.01 |
| 57 | | / | 1 | 24.01 |
| 58 | | / | 1 | 26.01 |
| 59 | | / | 1 | 30.01 |
| 60 | | / | 1 | 31.02 |
| 61 | | / | 1 | 2.02 |
| 62 | | » | 1 | 6.02 |
| 63 | | / | 1 | 7.02 |
| 64 | Гимнастика (6ч.) | / 0 | 1 | 9.02 |
| 65 | | / | 1 | 13.02 |
| 66 | | / - / | 1 | 14.02 |
| 67 | | / | 1 | 16.02 |
| 68 | | / | 1 | 20.02 |
| 69 | | / | 1 | 21.02 |
| 70 | Волейбол (12ч.) | 0 | 1 | 27.02 |
| 71 | | - / | 1 | 28.02 |
| 72 | | / | 1 | 1.03 |
| 73 | | . | 1 | 5.03 |
| 74 | | | 1 | 6.03 |
| 75 | | / | 1 | 12.03 |
| 76 | | / / | 1 | 13.03 |
| 77 | | » / | 1 | 15.03 |
| 78 | | / | 1 | 19.03 |
| 79 | | / - / | 1 | 20.03 |
| 80 | | / / | 1 | 22.03 |
| 81 | | / | 1 | 2.04 |
| 82 | Футбол (6ч.) | / | 1 | 3.04 |
| 83 | | | 1 | 5.04 |
| 84 | | | 1 | 9.04 |
| 85 | | / / - | 1 | 10.04 |
| 86 | | | 1 | 12.04 |
| 87 | | / | 1 | 16.04 |
| 88 | Легкая атлетика (15ч.) | / 0 | 1 | 17.04 |
| 89 | | | 1 | 19.04 |
| 90 | | 2111 | 1 | 22.04 |
| 91 | | 3111 / | 1 | 24.04 |
| 92 | | / 41 / | 1 | 26.04 |
| 93 | | / / | 1 | 27.05 |
| 94 | | / / | 1 | 3.05 |
| 95 | | / | 1 | 7.05 |
| 96 | | / | 1 | 8.05 |

| | | | | |
|-----|--|---------|---|-------|
| 97 | | / | 1 | 14.05 |
| 98 | | / | 1 | 15.05 |
| 99 | | 22—24 / | 1 | 17.05 |
| 100 | | | 1 | 21.05 |
| 101 | | | 1 | 22.05 |
| 102 | | | 1 | 24.05 |

9 класс

| № урока | Раздел программы | Тема урока | Кол-во часов | Дата Проведения |
|---------|------------------------|---------------|--------------|-----------------|
| 1 | Легкая атлетика (15ч.) | / 0 / | 1 | 4.09 |
| 2 | | / | 1 | 5.09 |
| 3 | | 41 / | 1 | 7.09 |
| 4 | | / | 1 | 11.09 |
| 5 | | / | 1 | 12.09 |
| 6 | | 71 — / | 1 | 13.09 |
| 7 | | / | 1 | 18.09 |
| 8 | | / | 1 | 19.09 |
| 9 | | / | 1 | 20.09 |
| 10 | | 411 / - 611 / | 1 | 25.09 |
| 11 | | / | 1 | 26.09 |
| 12 | | 3111 / | 1 | 27.09 |
| 13 | | / | 1 | 2.10 |
| 14 | | 2111 — / | 1 | 3.10 |
| 15 | | » / | 1 | 4.10 |
| 16 | Баскетбол (18ч.) | 0 / | 1 | 9.10 |
| 17 | | / | 1 | 10.10 |
| 18 | | / | 1 | 11.10 |
| 19 | | / | 1 | 16.10 |
| 20 | | / | 1 | 17.10 |
| 21 | | / | 1 | 18.10 |
| 22 | | / / | 1 | 23.10 |
| 23 | | » / | 1 | 24.10 |
| 24 | | / | 1 | 25.10 |
| 25 | | / | 1 | 7.11 |
| 26 | | / | 1 | 8.11 |
| 27 | | / | 1 | 13.11 |
| 28 | | / | 1 | 14.11 |
| 29 | | / | 1 | 15.11 |
| 30 | | / | 1 | 20.11 |
| 31 | | / | 1 | 21.11 |
| 32 | | / | 1 | 22.11 |
| 33 | | / / | 1 | 27.11 |
| 34 | Гимнастика | / / | 1 | 28.11 |

| | | | | |
|----|---------------------------------|---|---|-------|
| | (9ч.) | | | |
| 35 | | | 1 | 29.11 |
| 36 | | | 1 | 4.12 |
| 37 | | | 1 | 5.12 |
| 38 | | | 1 | 6.12 |
| 39 | | | 1 | 11.12 |
| 40 | | | 1 | 12.12 |
| 41 | | | 1 | 13.12 |
| 42 | | | 1 | 18.12 |
| 43 | Лыжная подготовка (21ч.) | | 1 | 19.12 |
| 44 | | | 1 | 20.12 |
| 45 | | | 1 | 25.12 |
| 46 | | | 1 | 26.12 |
| 47 | | | 1 | 27.12 |
| 48 | | | 1 | 9.01 |
| 49 | | | 1 | 10.01 |
| 50 | | | 1 | 15.01 |
| 51 | | 5 | 1 | 16.01 |
| 52 | | | 1 | 17.01 |
| 53 | | » | 1 | 22.01 |
| 54 | | | 1 | 23.01 |
| 55 | | | 1 | 24.01 |
| 56 | | | 1 | 29.01 |
| 57 | | | 1 | 30.01 |
| 58 | | | 1 | 31.01 |
| 59 | | | 1 | 5.02 |
| 60 | | | 1 | 6.02 |
| 61 | | | 1 | 7.02 |
| 62 | | » | 1 | 12.02 |
| 63 | | | 1 | 13.02 |
| 64 | Гимнастика (6ч.) | | 1 | 14.02 |
| 65 | | | 1 | 19.02 |
| 66 | | | 1 | 20.02 |
| 67 | | | 1 | 21.02 |
| 68 | | | 1 | 26.02 |
| 69 | | | 1 | 27.02 |
| 70 | Волейбол (12ч.) | 0 | 1 | 28.02 |

| | | | | |
|-----|---------------------------------------|----------------|---|-------|
| 71 | | / | 1 | 4.03 |
| 72 | | / | 1 | 5.03 |
| 73 | | . | 1 | 6.03 |
| 74 | | | 1 | 11.03 |
| 75 | | / | 1 | 12.03 |
| 76 | | / / | 1 | 13.03 |
| 77 | | » / | 1 | 18.03 |
| 78 | | / | 1 | 19.03 |
| 79 | | / - / | 1 | 20.03 |
| 80 | | / / | 1 | 1.04 |
| 81 | | / | 1 | 2.04 |
| 82 | Футбол (6ч.) | / | 1 | 3.04 |
| 83 | | / | 1 | 8.04 |
| 84 | | / | 1 | 9.04 |
| 85 | | / | 1 | 10.04 |
| 86 | | / | 1 | 15.04 |
| 87 | | / | 1 | 16.04 |
| 88 | Легкая атлетика (15ч.) | / / | 1 | 17.04 |
| 89 | | / | 1 | 22.04 |
| 90 | | / | 1 | 23.04 |
| 91 | | 2111 | 1 | 24.04 |
| 92 | | 3111 / | 1 | 6.05 |
| 93 | | / | 1 | 7.05 |
| 94 | | / / | 1 | 8.05 |
| 95 | | / | 1 | 13.05 |
| 96 | | / | | 14.05 |
| 97 | | / | 1 | 15.05 |
| 98 | | / | 1 | 20.05 |
| 99 | | / | 1 | 21.05 |
| 100 | | 22-24 / | 1 | 22.05 |
| 101 | | Резервный урок | | |
| 102 | | Резервный урок | | |

КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ С КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНИВАНИЯ

8 класс

| | | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
|------|---|------|------|------|------|------|------|
| | - | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 41 | - | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 2111 | - | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 71 | - | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |

| | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3111 - | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| | 10 | 8 | 5 | | | |
| | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| 2 / | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| | | | | | | |
| -36 - | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

9 класс

| | | | | | | |
|----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| 41 - | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| 2111 - - 611 - | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| - | | | | | | |
| 71 - | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 3111 - | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| | 11 | 9 | 6 | | | |
| | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| | | | | | | |
| 2 / | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| | | 4,50 | 5,20 | | 6,15 | |
| | | 10,20 | 10,40 | | 12,45 | |
| | | 15,30 | 16,00 | | 20,00 | |
| | | | | | | |
| | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

КИМ по физической культуре 9 класса

1. Перемена урока по физической культуре необходимо

2. Как зовут тульского Олимпийскую чемпионку по велоспорту

3. Способность долгое время выполнять действие с одинаковой скоростью – это

4. Русская игра с мячом и мячом

5. Способность выполнять упражнения с наибольшей частотой – это

6. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г

7. Длина марафона равняется

6 311

32 611

53 2 6

61 /

8. Какой из видов спорта не является Олимпийским?

9. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

2: 87

2: 23

2: 95

2: 91

10. С какой стороны, от метящего, нужно находиться во время занятий по метанию?

11. Как часто проводятся Олимпийские игры?

12. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

13. В каком городе зародились Олимпийские игры?

14. Назовите зимние Олимпийские игры.

15. Перечислите снаряжение.

Ключ к ответам теоретического задания по физкультуре для 8 класса

1 / 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 -

/ 15 -

2/

2 /

3/

26 1-6

КИМ по физкультуре для 9 класса

ВАРИАНТ 1

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

/ //

887 / //

/ //

4: 5 / //

2. Первые Олимпийские игры современности проводились:

29: 5 /

29: 7 /

2: 11 /

2: 15 /

3. Олимпийская хартия представляет собой:

/

4. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- -)

)

)

5. Физические качества человека являются ...

6. К показателям подготовленности относятся:

7. Какое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

8. Динамометр служит для измерения показателей:

9. Разучивание двигательного действия следует начинать с освоения:

10. Бег на интервальные дистанции развивает:

11. Бег по пересеченной местности называется:

12. Размеры баскетбольной площадки составляют:

- : 29
- 21 26
- 26 41
- 26 35 /

13. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- 21 /
- 26 /
- 31 /
- 36 /

14. Что называется осанкой человека?

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

/

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

/

17. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

/

18. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

3

1. Олимпиониками в Древней Греции называли:

2. Основоположителем древних Олимпийских игр является:

//

3. Девиз Олимпийских игр:

»

»

»

»

4. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

2: 59 /

2: 63 /

2: 67 /

2: 71 /

5. Одним из основных средств физического воспитания является:

6. К показателям физической подготовленности относятся:

7. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

8. С помощью какого прибора можно измерить силу кисти?

9. Освоение двигательных навыков следует начинать с...

10. Упражнения, развивающиеся быстрота и сила, называются:

11. С низкого старта бегают:

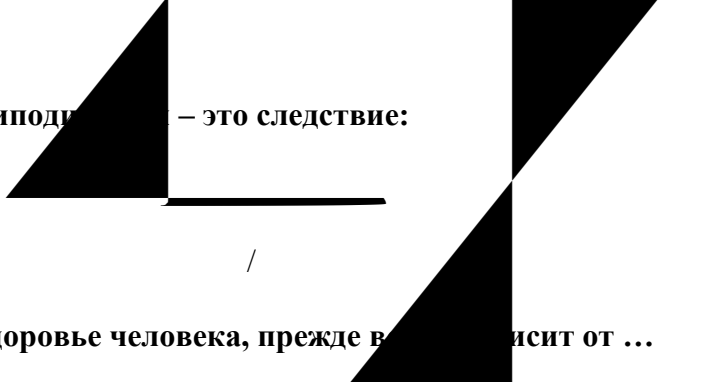
12. Размеры волейбольной площадки составляют:

- 7 : 23
- 9 27
- : 29 /

13. В баскетболе за...

14. Осанкой называют ...

15. Гиподерма – это следствие:

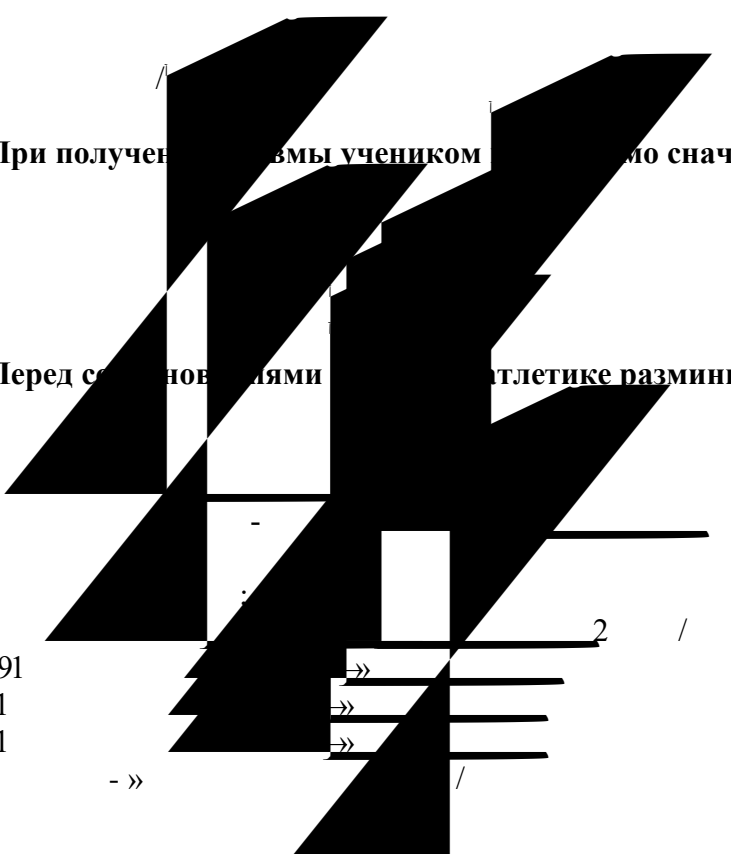


16. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

17. При получении травмы учеником ... что сначала:

18. Перед соревнованиями в легкой атлетике разминка должна быть

- 100-91
- 79-71
- 59-51
- 4: - >>



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

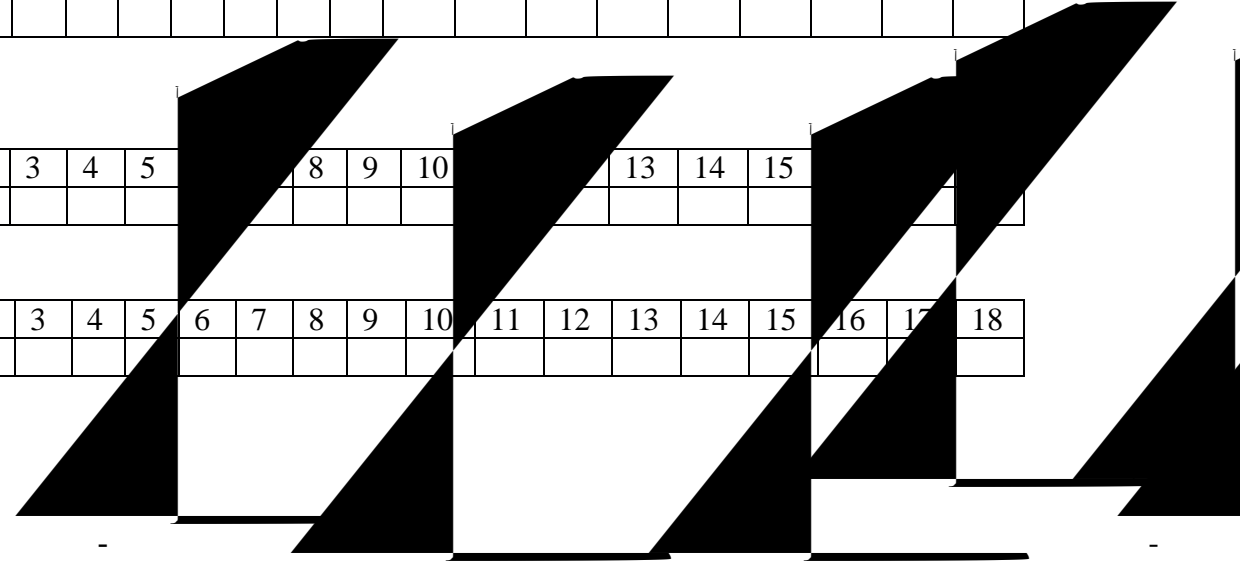
2 ;

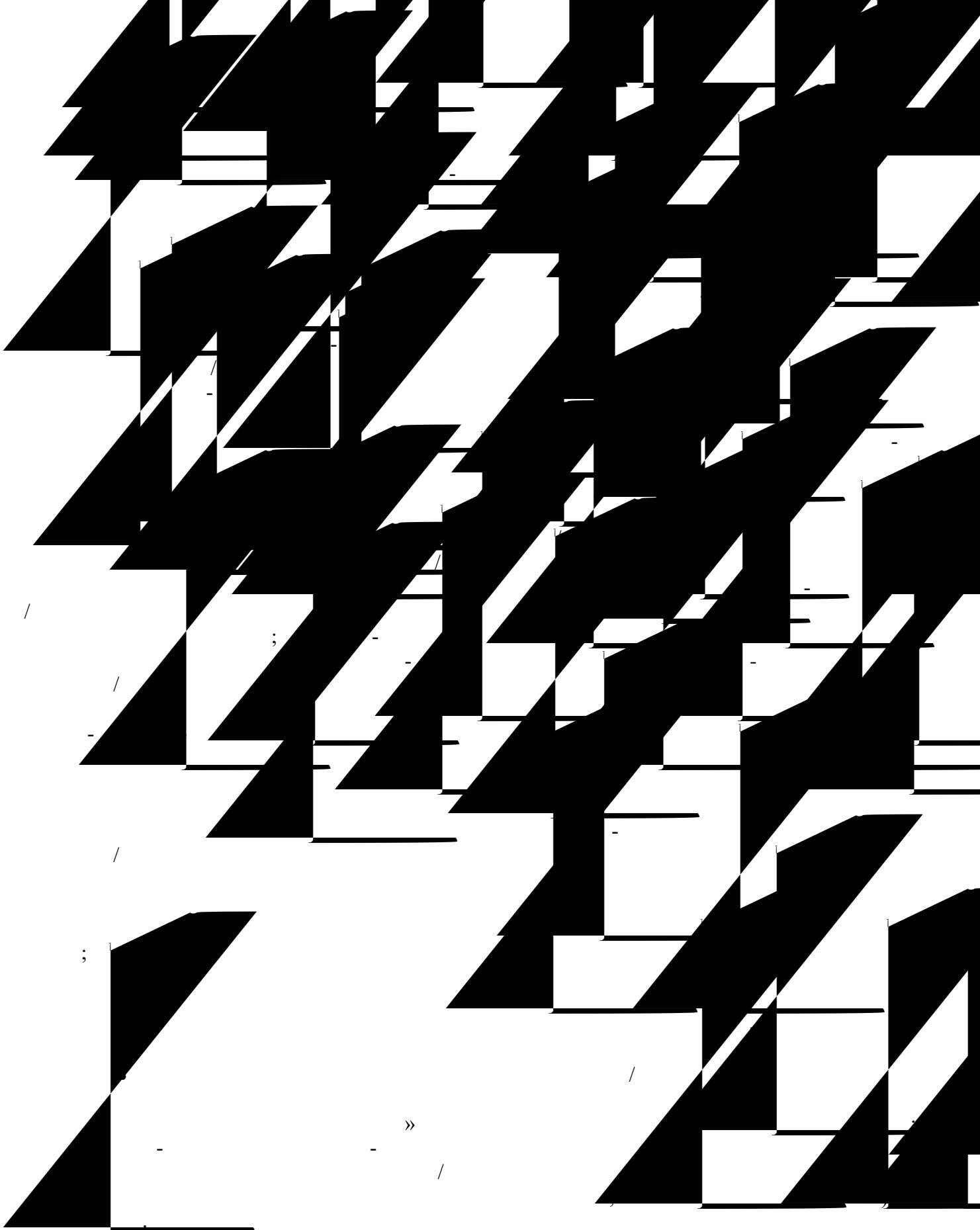
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|----|--|----|----|----|--|--|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 8 | 9 | 10 | | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

3

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

;





| »6 | »5 | »4 | »3 |
|----|----|----|----|
| - | - | - | - |

