

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

Рабочий план разработан на основе программы основного среднего общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578) данная** рабочая программа для 10 -11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базо­вую*и *вариативную.*В *базовую часть*входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).*Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть*включает в себя программный материал по баскетболу. Программный мате­риал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ра­нее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процес­се уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание уча­щихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физиче­ской подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что со­ответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет. т

**2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1578);

- Примерной основной программы основного среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з);

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 27 с.Урмия;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного среднего общего образования МБОУ СОШ № 27 .

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного среднего общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578) данная** рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражают:

– российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

– принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

– сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректироватьдеятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;

- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

***Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.***

***Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.***

**На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуальногофизического развитияи двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Блок «Выпускник научится»,** включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

***Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.***

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| **Выпускник на базовом уровне научится** | ***Выпускник на базовом уровне получит***  ***возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| * определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; | * *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;* |
| * знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; |  |
| * знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; |  |
| * характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; |  |
| * характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |
| * выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; | * *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;* |
| * составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; |  |
| составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; | * *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.* |
| * определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; |  |
| проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; |  |
| **Физическое совершенствование** | |
| * практически использовать приемы защиты и самообороны; | * *осуществлять судейство в избранном виде спорта;* |
| * выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | *- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;* |
| * владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | * *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);* |

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**Контрольные тесты и упражнения**.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9–5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195–210  205–220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170–190  170–190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Вынос-  ливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300–1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050–1200  1050–1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гиб-  кость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9–12  9–12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12–14  12–14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),  на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8–9  9–10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13–15  13–15 | 18 и выше  18 |

*Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,

- степень владения двигательными умениями и навыками,

- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,

- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

***При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.***

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Контроль усвоения практической части.***

***«Отлично»,***выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»,** выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**, выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

***Контроль усвоения теоретической части.***

***«Отлично»,***если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»,** если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья1***

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч, в 11 классе - 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2018-2019 учебном году.

*При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.*

*При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».*

*При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Спортивные единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.*

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способнос и рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного среднего общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте среднего общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

***Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164****,*

**Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643**

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).**

**В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.**

**Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 введен абзац - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья2, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

**Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;

- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;

- оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);

- бег на короткие, средние и длинные дистанции;

- прыжки в длину и высоту с разбега;

- метание гранаты;

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;

- приемы страховки и самостраховки*.*

**Прикладная физическая подготовка:**

- полосы препятствий;

- *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья3, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Таблица тематического распределения часов. Авторская программа**

Рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| ***Класс*** | |
| ***10*** | ***11*** |
| 1. Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | |
| 2. Лёгкая атлетика | **12** | **10** |
| 3. Кроссовая подготовка | **9** | **9** |
| 4. Гимнастика | **15** | **20** |
| 5. Спортивные игры | **34** | **34** |
| *5.1Элементы баскетбола* | *12* | *12* |
| *5.2 Элементы волейбола* | *12* | *12* |
| 5.3 Элементы футбола | **10** | **10** |
| 6. Полосы препятствий  *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.* | **9** | **9** |
| 7. Лёгкая атлетика | **11** | **11** |
| Всего: | **102** | **102** |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.*Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.

11 *класс.*Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.*Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля  
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды  
физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.*Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным  
видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых меро-  
приятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.*Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*И класс.*Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.*Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.*Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. **Волейбол.**

*10-11 классы.*Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики,**

*10-11 классы.*Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. **Легкая атлетика.**

*10-11 классы.*Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5  5,4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **2** | 3 | 4 1 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;

* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

***Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 10 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Планируемые результаты | | | Дата проведения | | | Домашнее задание |
| Освоение предметных знаний | УУД | |
| **Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов** | | | | | | План | | Факт | |  |
| 1 | ***Легкая атлетика Спринтер­ский бег.***  ***Инструктаж по ТБ.*** | Вводный | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. *Рефлексивная.*  Сравнение техники низкого и высокого старта | ***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. ***Знать и выполнять:*** пра­вила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. ***Иметь представление:*** о физической культуре личности | |  | |  |  |
| 2 | Спринтерский бег  Зачет-бег 30м | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механиз­мы энергообеспечения л/а упражнений. *Рефлексивная.*  Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | ***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на резуль­тат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. ***Знать:*** основы механизма энергообеспечения легко­атлетических упражнений | |  | |  |  |
| 3 | Спринтерский бег  Зачет-челночный бег | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники фини­ширования. Развитие координационных способ­ностей.  *Рефлексивная.*  Сравнение техники бега. | ***Уметь:*** демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробе­гать челночный бег З-10 м с максимальной скоростью на результат | |  | |  |  |
| 4 | Спринтерский бег  Зачет-бег 100м | Учетный | | *Учебно-познавательная.*  Диагностирование умений в беге на 100 м. Усво­ение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x50 м. *Рефлексивная.*  Анализ техники спринтерского бега в целом | ***Уметь:*** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демон­стрировать технику переда­чи эстафетной палочки | |  | |  |  |
| 5 | *Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись». Зачет-прыжок с места* | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Ознакомление с техникой прыжка в дину спосо­бом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагно­стирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. *Рефлексивная.*  Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места | ***Знать:*** все фазы прыжка в длину с разбега. ***Уметь:*** выполнять и подби­рать разбег; выполнять пры­жок в длину с места на ре­зультат.  ***Иметь понятие*** о дозиро­вании нагрузки при заняти­ях прыжковыми упражне­ниями | |  | |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись» | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. *Рефлексивная.*  Анализ техники отжимания из упора лёжа | ***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбе­га способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. ***Знать:*** правила соревнова­ний по прыжкам в длину | |  | |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись» | Комбинированный | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину. *Рефлексивная.*  Анализ техники отжимания из упора лёжа | ***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбе­га способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. ***Знать:*** правила соревнова­ний по прыжкам в длину | |  | |  |  |
| 8 | Входная контрольная работа | Контроль знаний | |  |  | |  | |  |  |
| 9 | *Метание мяча в цель и на дальность.* | 4  Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. *Рефлексивная.*  Анализ техники метания меча в цель и на даль­ность с разбега | ***Уметь:*** метать мяч в цель и на дальность с разбега. ***Знать:*** правила соревнова­ний по метанию мяча | |  | |  |  |
| 10 | *Метание гранаты в цель и на дальность* | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега. Развитие скоростно-силовых и сило­вых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. *Рефлексивная.*  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с укороченно­го разбега; выполнять вис на согнутых руках. ***Знать:*** правила соревнова­ний по метанию гранаты | |  | |  |  |
| 11 | *Метание гранаты в цель и на дальность* | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега. Развитие скоростно-силовых и сило­вых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты. *Рефлексивная.*  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с укороченно­го разбега; выполнять вис на согнутых руках. ***Знать:*** правила соревнова­ний по метанию гранаты | |  | |  |  |
| 12 | Зачет - метание гранаты на дальность с полного разбега | Учетный | | *Учебно-познавательная.*  Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по тео­рии метания. *Рефлексивная.*  Анализ техники метания мяча и гранаты в целом | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега на результат.  ***Знать:*** правила по метанию гранаты и мяча | |  | |  |  |
| *Гимнастика* | | | | | | | | | | |
| 13 | *Гимнастика Строевые* упражнения  Висы и упоры.  Лазанье  по канату.  Инструктаж по ТБ | 5  Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. *Рефлексивная.*  Выявление затруднения при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, вис углом. | ***Знать:*** технику безопасно­сти при выполнении акроба­тических и гимнастических упражнений.  ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис на перекладине; лазать по канату | |  | |  |  |
| 14 | Висы и упоры.  Лазанье по канату. Зачет - наклон вперед. | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Усвоение знаний об основах биомеханики гимна­стических упражнений. Совер­шенствование ОРУ в движении. Овладение уме­нием выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом в упор и силой. Совершенствование лазанья по кана­ту в два приема. Развитие гибкости, силовых спо­собностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. *Рефлексивная.*  Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом. | ***Знать:*** основы биомеханики гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату | |  | |  |  |
| 15 | Висы и упоры.  Лазанье по канату | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Усвоение знаний об основах биомеханики гимна­стических упражнений. Совер­шенствование ОРУ в движении. Овладение уме­нием выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по кана­ту в два приема. Развитие гибкости, силовых спо­собностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. *Рефлексивная.*  Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом. | ***Знать:*** основы биомеханики гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату. | |  | |  |  |
| 16 | Висы и упоры. Лазанье по канату.  Зачет-выполнение виса на перекладине. | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимна­стических упражнений на телосложение, воспи­тание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демон­страция умения выполнять вис согнувшись- вис прогнувшись, сзади, углом. Отработка способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, сило­вых способностей. *Рефлексивная.* Анализ изученных действий. | ***Знать:*** о влиянии биомеха­ники гимнастических упраж­нений на телосложение, вос­питание волевых качеств. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; висы; лазать по канату. | |  | |  |  |
| 17 | Висы и упоры Зачет-подъем переворотом и в упор силой. Лазание по канату. | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимна­стических упражнений на телосложение, воспи­тание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация. способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, сило­вых способностей. *Рефлексивная.* Анализ изученных действий. | ***Знать:*** о влиянии биомеха­ники гимнастических упраж­нений на телосложение, вос­питание волевых качеств. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; подъем переворотом, .подъем в упор; лазать по канату | |  | |  |  |
| 18 | ОРУ с предме­тами. Опорные прыжки. Зачет-лазанье по канату в два приема. | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умением выполнять повороты напра­во, налево, кругом в движении. Освоение ком­плекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка. Демонстрация умения в лазанья по канату в два приема. Развитие гиб­кости и координационных способностей. *Рефлексивная.* Анализ изученных действий | ***Уметь:*** выполнять поворо­ты направо, налево, кругом в движении; выполнять ком­плекс ОРУ с гантелями; ла­зать по канату в два приема | |  | |  |  |
| 19 | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  Зачет-подтягивание на перекладине | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование строевых упражнений. Совершен­ствование комплекса ОРУ с гантелями.. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. *Рефлексивная.*  Анализ изученных движений и действий | ***Уметь:*** *выполнять* поворо­ты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок | |  | |  |  |
| 20 | ОРУ с предметами.  Опорные прыжки  Зачет-поднимание туловища. | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой вы­носливости. *Рефлексивная.*  Выявление затруднений в освоении силовых упражнений | ***Уметь:*** выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для разви­тия силы; самостоятельно выполнять строевые упраж­нения в движении (повороты направо, налево, кругом) | |  | |  |  |
| 21 | ОРУ с предметами. Опорные прыжки. | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.*  Развитие силовых способностей и силовой выносливости. *Рефлексивная.*  Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения - подъем переворотом | ***Уметь:*** прово­дить взаимооценку и само­оценку выполняемых упражнений | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | | ОРУ с предметами. Зачет- выполнение опорного прыжка | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.*  Развитие силовых способностей и силовой выносливости. *Рефлексивна .взаимооценка и самооценка после выполнения опорного прыжка.* | | ***Уметь: про***во­дить взаимооценку и само­оценку выполняемых упражнений. ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | |  |  |  |
| 23 | | *Акробатиче­ские эле­менты.*  Развитие фи­зических спо­собностей | 8  Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Ознакомление с техникой «сед углом» .Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей. Закрепление знаний об особенностях мето­дики проведения занятий с младшими школь­никами.  *Рефлексивная.*  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом»,***выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.  ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | |  |  |  |
| 24 | | *Акробатиче­ские эле­менты.*  Развитие фи­зических спо­собностей | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей. Закрепление знаний об особенностях мето­дики проведения занятий с младшими школь­никами.  *Рефлексивная.*  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.  ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | |  |  |  |
| 25 | | Акробатические элементы. Развитие физических способностей. | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная. Совершенствование* техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отра­ботка способа действия при выполнении длинно­го кувырка через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  *Рефлексивная.*  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера | |  |  |  |
| 26 | | Акробатические элементы. Зачет-техника «сед углом» и базовых шагов аэробики. | Комби­ниро­ванный | | *Учебно- познавательная. Обучать составлению акробатической комбинации.*  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  *Рефлексивная.*  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь: выполнять*** акробатическую связку; базовые шаги аэробики выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; Демонстрировать технику «седа углом»; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов | |  |  |  |
| 27 | | Акробатические элементы .Зачет- прыжки через скакалку (1 мин.) | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная*  *Совершенствование техники акробатической связки..*  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  *Рефлексивная.*  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов | |  |  |  |
|  | | | |
| 28 | Зачет-стойка на руках с помощью.  Акробатические элементы. | | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  *Совершенствование техники акробатической связки.*  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умени­ем выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, коор­динационных способностей. *Рефлексивная.*  Взаимооценка и самооценка выполняемых акро­батических элементов | | ***Уметь:*** производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов; вы­полнять стойку на руках с помощью партнера; вы­полнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью |  |  |  |
| 29 | Зачет - длинный кувырок через препятствие  Акробатические элементы. | | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация умения выполнять длинный кувы­рок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  *Рефлексивная.*  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь:*** выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через пре­пятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов |  |  |  |
| 30 | Зачет-выполнение акробатической комбинации | | Кон­троль­ный | | | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  *Рефлексивная.*  Взаимооценка и самооценка выполняемых акро­батических элементов | | ***Уметь:*** производить стра­ховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помо­щью |  |  |  |
| 31 | *Волейбол*.  Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ. | | 18  Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных пере­мещений.  Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. *Рефлексивная.*  Анализ способов перемещения игрока по пло­щадке | | ***Уметь:*** *выполнять* стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя ру­ками.  ***Знать:*** правила техники безопасности при занятиях волейболом |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Волейбол. Приемы игры. Тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных пере­мещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенство­вание техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сме­ной мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. *Рефлексивная.*  Анализ техники нижней прямой подачи | ***Уметь:*** *выполнять* верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю пе­редачу в парах |  |  |  |
| 33 | Волейбол. Приемы игры. Тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных пере­мещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенство­вание техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сме­ной мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. *Рефлексивная.*  Анализ техники нижней прямой подачи | ***Уметь:*** *выполнять* верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; прием мяча снизу двумя руках |  |  |  |
| 34 | Волейбол. Приемы игры. Зачет- верхняя передача в парах. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация верхней передачи мяча двумя ру­ками в парах. Совершенствование техники при­ема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совер­шенствование умения выполнять нижнюю пря­мую подачу мяча. Овладение умением выпол­нять верхнюю прямую подачу. Развитие ско­ростно-силовых и координационных качеств. *Рефлексивная.*  Взаимоконтроль при выполнении верхней пере­дачи мяча | ***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу |  |  |  |
| 35 | Волейбол. Приемы игры. Зачет-прием мяча в парах. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Овладение умением выполнять верхнюю переда­чу в парах через сетку с перемещением. Совер­шенствование нижней прямой подачи мяча.  Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закреп­ление умения выполнять верхнюю прямую по­дачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волей­бол по упрощенным правилам. Развитие коор­динационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением | ***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу  Знат::передачу мяча со сменой мест; верх­нюю прямую подачу |  |  |  |
| 36 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет - нижняя прямая подача. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.* Демонстрация ниж­ней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершен­ствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на прак­тике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ техники нижней прямой подачи мяча | ***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу |  |  |  |
| 37 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация верхней передачи мяча двумя ру­ками в тройках со сменой мест. Совершенство­вание верхней прямой подачи мяча. Совершен­ствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  *Рефлексивная.*  Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест | ***Уметь:*** *выполнять* верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; верхнюю прямую подачу |  |  |  |
| 38 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-передача в парах через сетку с перемещением. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верх­ней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных пе­редачах. Применение на практике игры в волей­бол по упрощенным правилам. Развитие коор­динационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах | ***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выпол­нять верхнюю прямую по­дачу, играть в волейбол по упрощенным правилам |  |  |  |
| 39 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет -верхняя прямая подача мяча. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Со­вершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скорост­но-силовых способностей. *Рефлексивная.* Корректировка ошибок при выполнении напа­дающего удара | ***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выпол­нять верхнюю прямую по­дачу; играть в волейбол по упрощенным правилам |  |  |  |
| 40 | Волейбол.  Приемы игры Тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение уме­нием индивидуального и группового блокирова­ния. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координа­ционных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Корректировка ошибок при выполнении напа­дающего удара | ***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; пере­мещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол |  |  |  |
| 41 | Волейбол.  Приемы игры Тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники приема и переда­чи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группово­го блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  *Рефлексивная.* Взаимоконтроль нападающего удара | ***Уметь:*** *выполнять* техни­ческие приемы игры в во­лейбол; индивидуальное и групповое блокирование |  |  |  |
| 42 | Полугодовая контрольная работа. | Контроль знаний |  |  |  |  |  |
| 43 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-техника прямого нападающего удара. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и так­тических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  *Рефлексивная.*  Корректировка ошибок при выполнении инди­видуального и группового блокирования | ***Уметь:*** *выполнять* напада­ющий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и группо­вое блокирование |  |  |  |
| 44 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-техника индивидуального блокирования | Комби­ниро­ванный . | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация умения индивидуального блоки­рования. Совершенствование технических и так­тических действий в учебной игре. Развитие ко­ординационных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ технических приемов и тактических действий | ***Уметь:*** *выполнять* техни­ческие приемы игры в во­лейбол; индивидуальное и групповое блокирование |  |  |  |
| 45 | Волейбол.  Приемы игры. Тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ технических приемов и тактических действий | ***Уметь:*** выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол |  |  |  |
| 46 | Волейбол.  Приемы игры. Зачет- учебная игра. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ технических приемов и тактических действий | ***Уметь:*** выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол |  |  |  |
| 47 | Волейбол.  Приемы игры. Зачет- учебная игра. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ технических приемов и тактических действий | ***Уметь:*** выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол |  |  |  |
| 48 | Волейбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ технических и тактических действий | ***Уметь:*** выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия в волейболе |  |  |  |
| 49 | *Баскетбол.*  Приемы игры.  Инструктаж по ТБ | 21  Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Разви­тие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. *Рефлексивная.*  Анализ техники передач мяча различными спо­собами в движении | ***Знать:*** правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии фи­зических способностей на физическое развитие. ***Уметь:*** выполнять переда­чи мяча разными способа­ми в движении; вести мяч с изменением направления и скорости |  |  |  |
| 50 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отра­ботка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координацион­ных способностей. Усвоение знаний баскет­больной терминологии. *Рефлексивная.*  Анализ техники передач и ведения мяча различ­ными способами в движении | ***Уметь:*** выполнять переда­чи мяча разными способа­ми; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия |  |  |  |
| 51 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отра­ботка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координацион­ных способностей. Усвоение знаний баскет­больной терминологии. *Рефлексивная.*  Анализ техники передач и ведения мяча различ­ными способами в движении | ***Уметь:*** выполнять переда­чи мяча разными способа­ми; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия |  |  |  |
| 52 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней ди­станции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ приобретаемых двигательных умений | ***Уметь:*** вести мяч с изме­нением направления; вы­полнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении |  |  |  |
| 53 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней ди­станции. Демонстрация умения выполнять пере­дачу мяча разными способами в движения в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ приобретаемых двигательных умений | ***Уметь:***  вы­полнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении |  |  |  |
| 54 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет - ведение мяча с сопротивлением | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Овладение тактическими действиями в нападе­нии (позиционное со сменой мест). Совершен­ствование передач в движении. Совершенство­вание бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактики позиционного нападения | ***Уметь:*** выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические дей­ствия в нападении. ***Знать:*** правила игры в бас­кетбол |  |  |  |
| 55 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-нознавательная.*  Совершенствование тактических действий в по­зиционном нападении со сменой мест. Совер­шенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактики позиционного нападения | ***Уметь:*** выполнять в игре баскетбол тактико-техни­ческие действия в нападе­нии.  ***Знать:*** правила игры в баскетбол |  |  |  |
| 56 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-нознавательная.*  Совершенствование тактических действий в по­зиционном нападении со сменой мест. Совер­шенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактики позиционного нападения | ***Уметь:*** выполнять в игре баскетбол тактико-техни­ческие действия в нападе­нии.  ***Знать:*** правила игры в баскетбол |  |  |  |
| 57 | Баскетбол..  Приемы и тактика игры. Зачет- бросок мяча после ведения. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники вырывания и выби­вания мяча. Совершенствование техники брос­ков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ техники броска мяча после ведения | ***Уметь:*** применять пра­вильные действия в борьбе за мяч.  ***Знать и применять:*** так­тические действия в напа­дении в учебной игре бас­кетбол |  |  |  |
| 58 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Овладение навыками тактики нападения быст­рым прорывом. Совершенствование ранее изу­ченных технических и тактических приёмов | ***Уметь:*** применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы |  |  |  |
| 59 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Овладение навыками тактики нападения быст­рым прорывом. Совершенствование ранее изу­ченных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных спо­собностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом | ***Уметь:*** применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы |  |  |  |
| 60 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактических действий в нападении | ***Уметь:*** применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  |
| 61 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактических действий в нападении | ***Уметь:*** применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  |
| 62 | Баскетбол. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование тактики нападения быст­рым прорывом в игре баскетбол. Совершенство­вание ранее изученных | ***Уметь:*** применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной |  |  |  |
|  |  |  | технических и тактиче­ских приёмов игры, развитие координации. |  |  |  |  |
|  | Приемы и тактика игры. |  | *Рефлексивная.*  Анализ тактических действий в нападении | игре баскетбол |  |  |  |
| 63 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет-бросок одной рукой в движении | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совер­шенствование тактики нападения быстрым про­рывом. Совершенствование ранее изученных тех­нических и тактических приёмов игры в баскет­бол, развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактических действий в нападении | ***Уметь:*** *применять* лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре; бросок одной ру­кой от плеча в движении |  |  |  |
| 64 | Баскетбол. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Овладение техникой штрафного броска. Совер­шенствование тактики | ***Уметь:*** применять лучший вариант тактического дей­ствия |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Приемы и тактика игры. |  | нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске | в нападении в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  |
| 65 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в за­щите («зонная защита»). Развитие координаци­онных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактических действий в «зонной защите» | ***Знать:*** действия игрока в защите.  ***Уметь:*** *выполнять* штраф­ной бросок; технические и тактические действия в игре |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в за­щите («зонная защита»). Развитие координаци­онных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ тактических действий в «зонной защите» | ***Знать:*** действия игрока в защите.  ***Уметь:*** *выполнять* штраф­ной бросок; технические и тактические действия в игре |  |  |  |
| 67 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в дви­жении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ действий игрока в «зонной защите» | ***Уметь:*** *выполнять* броски одной рукой в движении с сопротивлением; штраф­ной бросок.  ***Знать и выполнять*** такти­ческие действия игрока в защите в учебной игре баскетбол |  |  |  |
| 68 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет- штрафной бросок | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация техники штрафного броска. Со­вершенствование тактических действий в на­падении и защите. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ действий игроков в нападении и защите | ***Уметь:*** выполнять штраф­ные броски одной (двумя) рукой (руками). ***Знать и уметь*** применять те или иные действия, про­тив соперника как в нападе­нии, так и в защите в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  |
| 69 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет- учебная игра | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация техники штрафного броска. Со­вершенствование тактических действий в на­падении и защите. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ действий игроков в нападении и защите | ***Уметь:*** выполнять штраф­ные броски одной (двумя) рукой (руками). ***Знать и уметь*** применять те или иные действия, про­тив соперника как в нападе­нии, так и в защите в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  |
| 70 | *Бег по пере­сеченной местности (кросс).*  Развитие выносли­вости | 15  Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносли­вости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физ­культурной деятельности. Правила соревнова­ний по кроссу. *Рефлексивная.*  Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 15 мин крос­совый бег по пересеченной местности; выполнять упраж­нение на гибкость. ***Иметь представление:*** о формах и средствах кон­троля индивидуальной физ­культурной деятельности |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Бег по пересеченной местности (кросс) .  Развитие выносливости. | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Ознакомле­ние с правилами соревнований по бегу на сред­ние и длинные дистанции. *Рефлексивная.*  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 15 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  ***Знать:*** правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции |  |  |  |
| 72 | Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости. | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу. *Рефлексивная.*  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 16 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  ***Знать:*** правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции |  |  |  |
| 73 | Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости. | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на сред­ние и длинные дистанции. *Рефлексивная.*  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 16 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  ***Знать:*** правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции |  |  |  |
| 74 | Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости. | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. *Рефлексивная.*  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 17 мин по пересеченной местности;.  ***Знать:*** правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции |  |  |  |
| 75 | Бег по пересеченной местности.  *Развитие выносливос-ти.* | Комбинированный | | | *Учебно-познавательная.*  Ознакомление с правовыми основами фи­зической культуры и спорта. *Рефлексивная.*  Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе до 17 мин. По пересеченной местности  ***Знать:*** правовые основы физической культуры и спорта |  |  |  |
| 76 | Бег по пересеченной местности.  Зачет- бег 1000м | Учетный | | | *Учебная.*  Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. *Рефлексивная.*  Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 1000м . ***Знать:*** теоретический курс по разделу «Легкая атлетика» |  |  |  |
| 77 | *Кроссовая подготовка.*  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. *Рефлексивная.*  Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | ***Уметь:*** бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия |  |  |  |
| 78 | *Кроссовая подготовка.*  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. *Рефлексивная.*  Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | ***Уметь:*** бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия |  |  |  |
|  | | | |
| 79 | *Кроссовая подготовка.*  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. . Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. *Рефлексивная.*Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | ***Уметь:*** бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия |  |  |  |
| 80 | Кроссовая подготовка.  Развитие выносливости. | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение техникой бега на длинные дистанции.  Умение пробегать 1000м на результат  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  *Рефлексивная.*  Анализ техники бега в гору | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. ***Знать*** о правилах довра­чебной помощи ***и уметь*** ее оказывать |  |  |  |
| 81 | Кроссовая подготовка.  Развитие выносливости | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин.  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  *Рефлексивная.*  Анализ техники бега в гору | ***Уметь:*** бежать до 20 м. в равномерном темпе ***знать*** о правилах довра­чебной помощи ***и уметь*** ее оказывать |  |  |  |
| 82 | Кроссовая подготовка.  Развитие физических способностей | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение навыками равномерного бега на до 20 мин.  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  *Рефлексивная.*  Анализ техники бега в гору | ***Уметь:*** бежать до 20 м в равномерном темпе.  ***Знать*** о правилах довра­чебной помощи ***и уметь*** ее оказывать |  |  |  |
| 83 | Кроссовая подготовка.  Развитие физических способностей. | Совер­шенство­вания | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин  с преодолением вертикальных и горизонтальных  препятствий. Применение на практике спортивной  игры футбол. Развитие выносливости.  *Рефлексивная.*  Анализ техники бега со спуска | ***Уметь:*** бежать в равномер­ном темпе 20 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия |  |  |  |
| 84 | Кроссовая подготовка.  Зачет-бег 2000 и 3000м | Учетный | | | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге  на длинные дистанции.  *Рефлексивная.*  Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость | ***Уметь:*** пробегать дистан­цию 3000 м; распределять силы на дистанции |  |  |  |
| 85 | *Спринтер­ский бег, эстафетный бег* | 4  Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.* Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). *Рефлексивная.* Анализ техники передачи эстафетной палочки | ***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафет­ную палочку |  |  |  |
| 86 | ***Спринтер­ский бег, эстафетный бег***  Зачет- бег 30м | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). *Рефлексивная.*  Анализ техники передачи эстафетной палочки | ***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафет­ную палочку |  |  |  |
| 87 | Спринтерский бег.  Развитие скоростных способностей | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники низкого старта. Совер­шенствование умений в эстафетном беге. Приме­нение на практике специальных беговых упражне­ний. Развитие скоростных способностей. *Рефлексивная.*  Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. ***Знать:*** правила использо­вания л/а упражнений для развития скоростных ка­честв |  |  |  |
| 88 | Спринтерский бег.  Зачет-бег 100м | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники низкого старта. Диа­гностика умения бега на результат 100 м. Совер­шенствование умений в эстафетном беге. Приме­нение на практике специальных беговых упражне­ний. Развитие скоростных способностей. *Рефлексивная.*  Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | ***Уметь:*** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на резуль­тат; передавать технически верно эстафетную палочку. ***Знать:*** правила использо­вания л/а упражнений для развития скоростных ка­честв |  |  |  |
| 89 | *Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги­вание»*  *Зачет-прыжок с места.* | 5  Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. *Рефлексивная.*  Анализ техники прыжка по фазам | ***Уметь:*** показать результат в прыжках в длину с места;  ***Знать:*** влияние легкоатле­тических упражнений на укрепление здоровья и основные системы орга­низма |  |  |  |
| 90 | ***Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги­вание» .Зачет-подтягивание в висе.*** |  | Комби­ниро­ванный | | *Учебно-познавательная.*  Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. *Рефлексивная.*  Анализ техники прыжка по фазам | ***Уметь:***  сохра­нять скорость при отталки­вании в прыжке в высоту с разбега.  ***Знать:*** влияние легкоатле­тических упражнений на укрепление здоровья и основные системы орга­низма |  |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с разбега.  Зачет-челночный бег 3Х10м | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способ­ностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. *Рефлексивная.*  Анализ техники поворота при выполнении чел­ночного бега | ***Уметь:*** подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в *це­*лом; показать результат в челночном беге 3х 10 м не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** правила соревнова­ний по прыжкам в высоту с разбега |  |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега.  Зачет- поднимание туловища за 30 сек. | Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов в целом. Развитие силовых способно­стей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. *Рефлексивная.*  Анализ техники выполнения упражнений для раз­вития силы | ***Уметь:*** *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** технику выполнения упражнений для развития силы |  |  |  |
| 93 | Прыжок в высоту.  Зачет-прыжок в высоту способом «перешагива-ние». | Учетный | | | *Учебно-познавательная.*  Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. *Рефлексивная.*  Анализ техники прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание» в целом | ***Уметь:*** выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бе­говых шагов в целом на ре­зультат |  |  |  |
| 94 | *Метание гранаты на даль­ность* | 6  Комби­ниро­ванный | | | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о пра­вилах использования л/а упражнений для развития  скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. *Рефлексивная.*  Анализ техники метания гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтяги­ваться на высокой перекла­дине |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95 | ***Метание гранаты на даль­ность*** | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силовых способностей. . *Рефлексивная.*  Анализ техники метания гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; |  |  |  |
| 96 | ***Метание гранаты на даль­ность*** | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. *Рефлексивная.*  Анализ техники метания гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; |  |  |  |
| 97 | ***Метание гранаты на даль­ность*** | Комби­ниро­ванный | *Учебно-познавательная.*  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. *Рефлексивная.*  Анализ техники метания гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; |  |  |  |
| 98 | **Итоговая контрольная работа** | Контроль знаний |  |  |  |  |  |
| 99 | **Зачет-метание гранаты на дальность.** | Учетный | У *чебно-познавател ьная.*  Выявление уровня владения умением метать гра­нату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбе­га. Развитие координационных способностей. *Рефлексивная.*  Анализ техники метания гранаты в целом | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» |  |  |  |
| 100 | **Подвижные игры** | Комби­ниро­ванный |  |  |  |  |  |
| 101 | **Подвижные игры** | Комби­ниро­ванный |  |  |  |  |  |
| 102 | **Подвижные игры** | Комби­ниро­ванный |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 11класс класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Планируемые результаты | | Дата проведения | | Домашнее задание |
| Легкая атлетика 12 часов, Гимнастика 15 часов | | | | | | План | Факт |
| 1 | Легкая атлетика Спринтер­ский бег.  Инструктаж по ТБ. | 4 | Вводный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. **Рефлексивная.**  Сравнение техники низкого и высокого старта | ***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. ***Знать и выполнять:*** пра­вила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. ***Иметь представление:*** о физической культуре личности |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег  Зачет-бег 30м |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механиз­мы энергообеспечения л/а упражнений. **Рефлексивная.**  Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | ***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на резуль­тат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. ***Знать:*** основы механизма энергообеспечения легко­атлетических упражнений |  |  |  |
| 3 | Спринтерский бег  Зачет-челночный бег |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники фини­ширования. Развитие координационных способ­ностей.  **Рефлексивная.**  Сравнение техники бега. | ***Уметь:*** демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробе­гать челночный бег З-10 м с максимальной скоростью на результат |  |  |  |
| 4 | Спринтерский бег  Зачет-бег 100м |  | Учетный | **Учебно-познавательная.**  Диагностирование умений в беге на 100 м. Усво­ение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x50 м. **Рефлексивная.**  Анализ техники спринтерского бега в целом | ***Уметь:*** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демон­стрировать технику переда­чи эстафетной палочки |  |  |  |
| 5 | **Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись». Зачет-прыжок с места** | 4 | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Ознакомление с техникой прыжка в дину спосо­бом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагно­стирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. **Рефлексивная.**  Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места | ***Знать:*** все фазы прыжка в длину с разбега. ***Уметь:*** выполнять и подби­рать разбег; выполнять пры­жок в длину с места на ре­зультат.  ***Иметь понятие*** о дозиро­вании нагрузки при заняти­ях прыжковыми упражне­ниями |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись» |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. **Рефлексивная.**  Анализ техники отжимания из упора лёжа | ***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбе­га способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. ***Знать:*** правила соревнова­ний по прыжкам в длину |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» |  | Комби- ниро-ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину. **Рефлексивная.**  Анализ техники отжимания из упора лёжа | ***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбе­га способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. ***Знать:*** правила соревнова­ний по прыжкам в длину |  |  |  |
| 8 | Входная контрольная работа |  | Контроль заний |  |  |  |  |  |
| 9 | **Метание мяча в цель и на дальность.** | 4 | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. **Рефлексивная.**  Анализ техники метания меча в цель и на даль­ность с разбега | ***Уметь:*** метать мяч в цель и на дальность с разбега. ***Знать:*** правила соревнова­ний по метанию мяча |  |  |  |
| 10 | **Метание гранаты в цель и на дальность** |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега. Развитие скоростно-силовых и сило­вых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. **Рефлексивная.**  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с укороченно­го разбега; выполнять вис на согнутых руках. ***Знать:*** правила соревнова­ний по метанию гранаты |  |  |  |
| 11 | **Метание гранаты в цель и на дальность** |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега. Развитие скоростно-силовых и сило­вых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты. **Рефлексивная.**  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с укороченно­го разбега; выполнять вис на согнутых руках. ***Знать:*** правила соревнова­ний по метанию гранаты |  |  |  |
| 12 | Зачет - метание гранаты на дальность с полного разбега |  | Учетный | **Учебно-познавательная.**  Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по тео­рии метания. **Рефлексивная.**  Анализ техники метания мяча и гранаты в целом | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега на результат.  ***Знать:*** правила по метанию гранаты и мяча |  |  |  |
| 13 | **Гимнастика Строевые** упражнения  Висы и упоры.  Лазанье  по канату.  Инструктаж по ТБ | 5 | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. **Рефлексивная.**  Выявление затруднения при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, вис углом. | ***Знать:*** технику безопасно­сти при выполнении акроба­тических и гимнастических упражнений.  ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис на перекладине; лазать по канату |  |  |  |
| 14 | Висы и упоры.  Лазанье по канату. Зачет - наклон вперед. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Усвоение знаний об основах биомеханики гимна­стических упражнений. Совер­шенствование ОРУ в движении. Овладение уме­нием выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом в упор и силой. Совершенствование лазанья по кана­ту в два приема. Развитие гибкости, силовых спо­собностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. **Рефлексивная.**  Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом. | ***Знать:*** основы биомеханики гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату |  |  |  |
| 15 | Висы и упоры.  Лазанье по канату |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Усвоение знаний об основах биомеханики гимна­стических упражнений. Совер­шенствование ОРУ в движении. Овладение уме­нием выполнять висы на перекладине. Овладение умением выполнять подъем переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по кана­ту в два приема. Развитие гибкости, силовых спо­собностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. **Рефлексивная.**  Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись-виса прогнувшись, сзади, углом. | ***Знать:*** основы биомеханики гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату. |  |  |  |
| 16 | Висы и упоры. Лазанье по канату.  Зачет-выполнение виса на перекладине. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимна­стических упражнений на телосложение, воспи­тание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демон­страция умения выполнять вис согнувшись- вис прогнувшись, сзади, углом. Отработка способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, сило­вых способностей. **Рефлексивная.** Анализ изученных действий. | ***Знать:*** о влиянии биомеха­ники гимнастических упраж­нений на телосложение, вос­питание волевых качеств. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; висы; лазать по канату. |  |  |  |
| 17 | Висы и упоры Зачет-подъем переворотом и в упор силой. Лазание по канату. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимна­стических упражнений на телосложение, воспи­тание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Демонстрация. способа выполнения подъема переворотом и в упор силой. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, сило­вых способностей. **Рефлексивная.** Анализ изученных действий. | ***Знать:*** о влиянии биомеха­ники гимнастических упраж­нений на телосложение, вос­питание волевых качеств. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; подъем переворотом, подъем в упор; лазать по канату |  |  |  |
| 18 | ОРУ с предме­тами. Опорные прыжки. Зачет-лазанье по канату в два приема. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умением выполнять повороты напра­во, налево, кругом в движении. Освоение ком­плекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка. Демонстрация умения в лазанья по канату в два приема. Развитие гиб­кости и координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ изученных действий | ***Уметь:*** выполнять поворо­ты направо, налево, кругом в движении; выполнять ком­плекс ОРУ с гантелями; ла­зать по канату в два приема |  |  |  |
| 19 | ОРУ с предметами. Опорные прыжки.  Зачет-подтягивание на перекладине |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование строевых упражнений. Совершен­ствование комплекса ОРУ с гантелями. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. **Рефлексивная.**  Анализ изученных движений и действий | ***Уметь:*** *выполнять* поворо­ты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; опорный прыжок |  |  |  |
| 20 | ОРУ с предметами.  Опорные прыжки  Зачет-поднимание туловища. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей и силовой вы­носливости. **Рефлексивная.**  Выявление затруднений в освоении силовых упражнений | ***Уметь:*** выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для разви­тия силы; самостоятельно выполнять строевые упраж­нения в движении (повороты направо, налево, кругом) |  |  |  |
| 21 | ОРУ с предметами. Опорные прыжки. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.**  Развитие силовых способностей и силовой выносливости. **Рефлексивная.**  Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения - подъем переворотом | ***Уметь:*** прово­дить взаимооценку и само­оценку выполняемых упражнений |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | | ОРУ с предметами. Зачет- выполнение опорного прыжка |  | Комби­ниро­ванный | | **Учебно-познавательная. Закрепление строевых упражнений.**  Развитие силовых способностей и силовой выносливости. **Рефлексивна. взаимооценка и самооценка после выполнения опорного прыжка.** | | ***Уметь: про***во­дить взаимооценку и само­оценку выполняемых упражнений. ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | | |  |  |  |
| 23 | | **Акробатиче­ские эле­менты.**  Развитие фи­зических спо­собностей | 8 | Комби­ниро­ванный | | **Учебно-познавательная.**  Ознакомление с техникой «сед углом». Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей. Закрепление знаний об особенностях мето­дики проведения занятий с младшими школь­никами.  **Рефлексивная.**  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь: выполнять базовые шаги аэробики и упражнение «сед углом»,***выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.  ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | | |  |  |  |
| 24 | | **Акробатиче­ские эле­менты.**  Развитие фи­зических спо­собностей |  | Комби­ниро­ванный | | **Учебно-познавательная.**  Обучение составлению комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей. Закрепление знаний об особенностях мето­дики проведения занятий с младшими школь­никами.  **Рефлексивная.**  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.  ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с млад­шими школьниками | | |  |  |  |
| 25 | | Акробатические элементы. Развитие физических способностей. |  | Комби­ниро­ванный | | **Учебно-познавательная. Совершенствование** техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отра­ботка способа действия при выполнении длинно­го кувырка через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  **Рефлексивная.**  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; базовые шаги аэробики и упражнения «сед углом». Выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера | | |  |  |  |
| 26 | | Акробатические элементы. Зачет-техника «сед углом» и базовых шагов аэробики. |  | Комби­ниро­ванный | | **Учебно- познавательная. Обучать составлению акробатической комбинации.**  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  **Рефлексивная.**  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь: выполнять*** акробатическую связку; базовые шаги аэробики выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; Демонстрировать технику «седа углом»; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов | | |  |  |  |
| 27 | | Акробатические элементы. Зачет- прыжки через скакалку (1 мин.) |  | Комби­ниро­ванный | | **Учебно-познавательная**  **Совершенствование техники акробатической связки.**  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  **Рефлексивная.**  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длин­ный кувырок через препят­ствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов | | |  |  |  |
| Гимнастика 3 часа, Волейбол 18 часов | | | | | | | | |  | | | | |  |  |  |  |  | Гимнастика 3 часа, Волейбол 18 часов (II чет.) |  |
| 28 | Зачет-стойка на руках с помощью.  Акробатические элементы. | |  | | Комби­ниро­ванный | | **Учебно-познавательная.**  **Совершенствование техники акробатической связки.**  Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствия. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умени­ем выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, коор­динационных способностей. **Рефлексивная.**  Взаимооценка и самооценка выполняемых акро­батических элементов | | ***Уметь:*** производить стра­ховку при выполнении акро­батических элементов; вы­полнять стойку на руках с помощью партнера; вы­полнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью |  | |  |  |
| 29 | Зачет - длинный кувырок через препятствие  Акробатические элементы. | |  | | Комби­ниро­ванный | | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация умения выполнять длинный кувы­рок через препятствие. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  **Рефлексивная.**  Анализ выполняемых акробатических элементов | | ***Уметь:*** выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через пре­пятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов |  | |  |  |
| 30 | Зачет-выполнение акробатической комбинации | |  | | Кон­троль­ный | | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способно­стей.  **Рефлексивная.**  Взаимооценка и самооценка выполняемых акро­батических элементов | | ***Уметь:*** производить стра­ховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помо­щью |  | |  |  |
| 31 | **Волейбол**.  Приемы игры Тактика игры Инструкция по ТБ. | | 18 | | Комби­ниро­ванный | | **Учебно-познавательная.**  Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных пере­мещений.  Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. **Рефлексивная.**  Анализ способов перемещения игрока по пло­щадке | | ***Уметь:*** *выполнять* стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя ру­ками. |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Волейбол. Приемы игры. Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных пере­мещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенство­вание техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сме­ной мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. **Рефлексивная.**  Анализ техники нижней прямой подачи | ***Уметь:*** *выполнять* верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю пе­редачу в парах |  |  |  | |
| 33 | Волейбол. Приемы игры. Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных пере­мещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенство­вание техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сме­ной мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. **Рефлексивная.**  Анализ техники нижней прямой подачи | ***Уметь:*** *выполнять* верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; прием мяча снизу двумя руках |  |  |  | |
| 34 | Волейбол. Приемы игры. Зачет- верхняя передача в парах. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация верхней передачи мяча двумя ру­ками в парах. Совершенствование техники при­ема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совер­шенствование умения выполнять нижнюю пря­мую подачу мяча. Овладение умением выпол­нять верхнюю прямую подачу. Развитие ско­ростно-силовых и координационных качеств. **Рефлексивная.**  Взаимоконтроль при выполнении верхней пере­дачи мяча | ***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу |  |  |  | |
| 35 | Волейбол. Приемы игры. Зачет-прием мяча в парах. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умением выполнять верхнюю переда­чу в парах через сетку с перемещением. Совер­шенствование нижней прямой подачи мяча.  Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закреп­ление умения выполнять верхнюю прямую по­дачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волей­бол по упрощенным правилам. Развитие коор­динационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением | ***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу  Знат::передачу мяча со сменой мест; верх­нюю прямую подачу |  |  |  | |
| 36 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет - нижняя прямая подача. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.** Демонстрация ниж­ней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершен­ствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на прак­тике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ техники нижней прямой подачи мяча | ***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю переда­чу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу |  |  |  | |
| 37 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-передача мяча в тройках со сменой мест. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация верхней передачи мяча двумя ру­ками в тройках со сменой мест. Совершенство­вание верхней прямой подачи мяча. Совершен­ствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  **Рефлексивная.**  Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест | ***Уметь:*** *выполнять* верх­нюю передачу мяча со сме­ной мест; верхнюю прямую подачу |  |  |  | |
| 38 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-передача в парах через сетку с перемещением. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верх­ней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных пе­редачах. Применение на практике игры в волей­бол по упрощенным правилам. Развитие коор­динационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах | ***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выпол­нять верхнюю прямую по­дачу, играть в волейбол по упрощенным правилам |  |  |  | |
| 39 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет -верхняя прямая подача мяча. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Со­вершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скорост­но-силовых способностей. **Рефлексивная.** Корректировка ошибок при выполнении напа­дающего удара | ***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выпол­нять верхнюю прямую по­дачу; играть в волейбол по упрощенным правилам |  |  |  | |
| 40 | Волейбол.  Приемы игры Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение уме­нием индивидуального и группового блокирова­ния. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координа­ционных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Корректировка ошибок при выполнении напа­дающего удара | ***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; пере­мещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол |  |  |  | |
| 41 | Волейбол.  Приемы игры Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники приема и переда­чи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группово­го блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  **Рефлексивная.** Взаимоконтроль нападающего удара | ***Уметь:*** *выполнять* техни­ческие приемы игры в во­лейбол; индивидуальное и групповое блокирование |  |  |  | |
| 42 | Полугодовая контрольная работа |  | Контроль знаний |  |  |  |  |  | |
| 43 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-техника прямого нападающего удара. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и так­тических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способ­ностей.  **Рефлексивная.**  Корректировка ошибок при выполнении инди­видуального и группового блокирования | ***Уметь:*** *выполнять* напада­ющий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и группо­вое блокирование |  |  |  | |
| 44 | Волейбол.  Приемы игры.  Зачет-техника индивидуального блокирования |  | Комби­ниро­ванный . | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация умения индивидуального блоки­рования. Совершенствование технических и так­тических действий в учебной игре. Развитие ко­ординационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ технических приемов и тактических действий | ***Уметь:*** *выполнять* техни­ческие приемы игры в во­лейбол; индивидуальное и групповое блокирование |  |  |  | |
| 45 | Волейбол.  Приемы игры. Тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ технических приемов и тактических действий | ***Уметь:*** выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол |  |  |  | |
| 46 | Волейбол.  Приемы игры. Зачет- учебная игра. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ технических приемов и тактических действий | ***Уметь:*** выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол |  |  |  | |
| 47 | Волейбол.  Приемы игры. Зачет- учебная игра. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ технических приемов и тактических действий | ***Уметь:*** выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия при игре в волейбол |  |  |  | |
| 48 | Полугодовая контрольная работа |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координаци­онных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ технических и тактических действий | ***Уметь:*** выполнять техни­ческие приемы и тактиче­ские действия в волейболе |  |  |  | |
| Баскетбол 21 часа, Кроссовая подготовка 9 часов | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | Баскетбол 21 часа, Кроссовая подготовка 9 часов (III чет.) |
| 49 | **Баскетбол.**  Приемы игры.  Инструктаж по ТБ | 21 | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Разви­тие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. **Рефлексивная.**  Анализ техники передач мяча различными спо­собами в движении | ***Знать:*** правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии фи­зических способностей на физическое развитие. ***Уметь:*** выполнять переда­чи мяча разными способа­ми в движении; вести мяч с изменением направления и скорости |  |  |  | |
| 50 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отра­ботка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координацион­ных способностей. Усвоение знаний баскет­больной терминологии. **Рефлексивная.**  Анализ техники передач и ведения мяча различ­ными способами в движении | ***Уметь:*** выполнять переда­чи мяча разными способа­ми; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия |  |  |  | |
| 51 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отра­ботка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координацион­ных способностей. Усвоение знаний баскет­больной терминологии. **Рефлексивная.**  Анализ техники передач и ведения мяча различ­ными способами в движении | ***Уметь:*** выполнять переда­чи мяча разными способа­ми; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия |  |  |  | |
| 52 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней ди­станции. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ приобретаемых двигательных умений | ***Уметь:*** вести мяч с изме­нением направления; вы­полнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении |  |  |  | |
| 53 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней ди­станции. Демонстрация умения выполнять пере­дачу мяча разными способами в движения в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ приобретаемых двигательных умений | ***Уметь:***  вы­полнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении |  |  |  | |
| 54 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет - ведение мяча с сопротивлением |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение тактическими действиями в нападе­нии (позиционное со сменой мест). Совершен­ствование передач в движении. Совершенство­вание бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактики позиционного нападения | ***Уметь:*** выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические дей­ствия в нападении. ***Знать:*** правила игры в бас­кетбол |  |  |  | |
| 55 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-нознавательная.**  Совершенствование тактических действий в по­зиционном нападении со сменой мест. Совер­шенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактики позиционного нападения | ***Уметь:*** выполнять в игре баскетбол тактико-техни­ческие действия в нападе­нии.  ***Знать:*** правила игры в баскетбол |  |  |  | |
| 56 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-нознавательная.**  Совершенствование тактических действий в по­зиционном нападении со сменой мест. Совер­шенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактики позиционного нападения | ***Уметь:*** выполнять в игре баскетбол тактико-техни­ческие действия в нападе­нии.  ***Знать:*** правила игры в баскетбол |  |  |  | |
| 57 | Баскетбол..  Приемы и тактика игры. Зачет- бросок мяча после ведения. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники вырывания и выби­вания мяча. Совершенствование техники брос­ков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ техники броска мяча после ведения | ***Уметь:*** применять пра­вильные действия в борьбе за мяч.  ***Знать и применять:*** так­тические действия в напа­дении в учебной игре бас­кетбол |  |  |  | |
| 58 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение навыками тактики нападения быст­рым прорывом. Совершенствование ранее изу­ченных технических и тактических приёмов | ***Уметь:*** применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы |  |  |  | |
| 59 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение навыками тактики нападения быст­рым прорывом. Совершенствование ранее изу­ченных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных спо­собностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом | ***Уметь:*** применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы |  |  |  | |
| 60 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактических действий в нападении | ***Уметь:*** применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  | |
| 61 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствова­ние навыков учебной игры. Развитие координа­ционных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактических действий в нападении | ***Уметь:*** применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  | |
| 62 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование тактики нападения быст­рым прорывом в игре баскетбол. Совершенство­вание ранее изученных технических и тактиче­ских приёмов игры, развитие координации. **Рефлексивная.**  Анализ тактических действий в нападении | ***Уметь:*** применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  | |
| 63 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет-бросок одной рукой в движении |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совер­шенствование тактики нападения быстрым про­рывом. Совершенствование ранее изученных тех­нических и тактических приёмов игры в баскет­бол, развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактических действий в нападении | ***Уметь:*** *применять* лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре; бросок одной ру­кой от плеча в движении |  |  |  | |
| 64 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение техникой штрафного броска. Совер­шенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске | ***Уметь:*** применять лучший вариант тактического дей­ствия в нападении в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  | |
| 65 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в за­щите («зонная защита»). Развитие координаци­онных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактических действий в «зонной защите» | ***Знать:*** действия игрока в защите.  ***Уметь:*** *выполнять* штраф­ной бросок; технические и тактические действия в игре |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в за­щите («зонная защита»). Развитие координаци­онных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ тактических действий в «зонной защите» | ***Знать:*** действия игрока в защите.  ***Уметь:*** *выполнять* штраф­ной бросок; технические и тактические действия в игре |  |  |  |  |
| 67 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в дви­жении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ действий игрока в «зонной защите» | ***Уметь:*** *выполнять* броски одной рукой в движении с сопротивлением; штраф­ной бросок.  ***Знать и выполнять*** такти­ческие действия игрока в защите в учебной игре баскетбол |  |  |  |  |
| 68 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет- штрафной бросок |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация техники штрафного броска. Со­вершенствование тактических действий в на­падении и защите. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ действий игроков в нападении и защите | ***Уметь:*** выполнять штраф­ные броски одной (двумя) рукой (руками). ***Знать и уметь*** применять те или иные действия, про­тив соперника как в нападе­нии, так и в защите в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  |  |
| 69 | Баскетбол.  Приемы и тактика игры.  Зачет- учебная игра |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация техники штрафного броска. Со­вершенствование тактических действий в на­падении и защите. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ действий игроков в нападении и защите | ***Уметь:*** выполнять штраф­ные броски одной (двумя) рукой (руками). ***Знать и уметь*** применять те или иные действия, про­тив соперника как в нападе­нии, так и в защите в учеб­ной игре баскетбол |  |  |  |  |
| 70 | **Бег по пере­сеченной местности (кросс).**  Развитие выносли­вости | 15 | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносли­вости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физ­культурной деятельности. Правила соревнова­ний по кроссу. **Рефлексивная.**  Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 15 мин крос­совый бег по пересеченной местности; выполнять упраж­нение на гибкость. ***Иметь представление:*** о формах и средствах кон­троля индивидуальной физ­культурной деятельности |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Бег по пересеченной местности (кросс) .  Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Ознакомле­ние с правилами соревнований по бегу на сред­ние и длинные дистанции. **Рефлексивная.**  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 15 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  ***Знать:*** правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции |  | |  |  |  |
| 72 | Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу. **Рефлексивная.**  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 16 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  ***Знать:*** правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции |  | |  |  |  |
| 73 | Бег по пересеченной местности (кросс) Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Закрепление правил соревнований по бегу на сред­ние и длинные дистанции. **Рефлексивная.**  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 16 мин крос­совый бег по пересеченной местности;  ***Знать:*** правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции |  | |  |  |  |
| 74 | Бег по пересеченной местности (кросс). Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умениями технически правильно пре­одолевать горизонтальные и вертикальные пре­пятствия при беге по пересеченной местности. Опрос по правилам соревнований по бегу. **Рефлексивная.**  Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 17 мин по пересеченной местности;.  ***Знать:*** правила соревнова­ний по бегу на средние и длинные дистанции |  | |  |  |  |
| 75 | Бег по пересеченной местности.  **Развитие выносливос-ти.** |  | Комбинированный | **Учебно-познавательная.**  Ознакомление с правовыми основами фи­зической культуры и спорта. **Рефлексивная.**  Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе до 17 мин. По пересеченной местности  ***Знать:*** правовые основы физической культуры и спорта |  | |  |  |  |
| 76 | Бег по пересеченной местности.  Зачет- бег 1000м |  | Учетный | **Учебная.**  Овладение навыками бега на 1000м. Опрос по теории л/атлетики. **Рефлексивная.**  Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом | ***Уметь:*** пробегать в равно­мерном темпе 1000м . ***Знать:*** теоретический курс по разделу «Легкая атлетика» |  | |  |  |  |
| 77 | **Кроссовая подготовка.**  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. **Рефлексивная.**  Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | ***Уметь:*** бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия |  | |  |  |  |
| 78 | **Кроссовая подготовка.**  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. **Рефлексивная.**  Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | ***Уметь:*** бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия |  | |  |  |  |
| 79 | **Кроссовая подготовка.**  Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносли­вости |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. . Усвоение знаний о правилах исполь­зования л/а упражнений для развития выносливо­сти. Развитие выносливости. Контроль двигатель­ной подготовленности - вис на согнутых руках. **Рефлексивная.**Анализ техники бега на длинные дистанции и тех­ники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | ***Уметь:*** бежать в равномер­ном темпе 18 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия |  | |  |  |  |
| 80 | Кроссовая подготовка.  Развитие выносливости. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение техникой бега на длинные дистанции.  Умение пробегать 1000м на результат  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  **Рефлексивная.**  Анализ техники бега в гору | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 18 мин; преодолевать препятствия. ***Знать*** о правилах довра­чебной помощи ***и уметь*** ее оказывать |  | |  |  |  |
| 81 | Кроссовая подготовка.  Развитие выносливости |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин.  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  **Рефлексивная.**  Анализ техники бега в гору | ***Уметь:*** бежать до 20 м. в равномерном темпе ***Знать*** о правилах довра­чебной помощи ***и уметь*** ее оказывать |  | |  |  |  |
| 82 | Кроссовая подготовка.  Развитие физических способностей |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение навыками равномерного бега на до 20 мин.  Усвоение знаний о доврачебной помощи при  травмах.  **Рефлексивная.**  Анализ техники бега в гору | ***Уметь:*** бежать до 20 м в равномерном темпе.  ***Знать*** о правилах довра­чебной помощи ***и уметь*** ее оказывать |  | |  |  |  |
| 83 | Кроссовая подготовка.  Развитие физических способностей. |  | Совер­шенство­вания | **Учебно-познавательная.**  Овладение навыками равномерного бега до 20 мин  с преодолением вертикальных и горизонтальных  препятствий. Применение на практике спортивной  игры футбол. Развитие выносливости.  **Рефлексивная.**  Анализ техники бега со спуска | ***Уметь:*** бежать в равномер­ном темпе 20 мин; преодо­левать горизонтальные и вертикальные препятствия |  | |  |  |  |
| 84 | Кроссовая подготовка.  Зачет-бег 2000 и 3000м |  | Учетный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация умения в беге на 3000 м. Спортивные игры и эстафеты Усвоение знаний о правилах соревнований в беге  на длинные дистанции.  **Рефлексивная.**  Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость | ***Уметь:*** пробегать дистан­цию 3000 м; распределять силы на дистанции |  | |  |  |  |
| 85 | **Спринтер­ский бег, эстафетный бег** | 4 | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.** Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафет-ном беге. Применение на практике специальных бего-вых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). **Рефлексивная.** Анализ техники передачи эстафетной палочки | ***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафет­ную палочку |  | |  |  |  |
| 86 | Спринтер­ский бег, эстафетный бег  Зачет- бег 30м |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). **Рефлексивная.**  Анализ техники передачи эстафетной палочки | ***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафет­ную палочку |  | |  |  |  |
| 87 | Спринтерский бег.  Развитие скоростных способностей |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники низкого старта. Совер­шенствование умений в эстафетном беге. Приме­нение на практике специальных беговых упражне­ний. Развитие скоростных способностей. **Рефлексивная.**  Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью; передавать технически верно эстафетную палочку. ***Знать:*** правила использо­вания л/а упражнений для развития скоростных ка­честв |  | |  |  |  |
| 88 | Спринтерский бег.  Зачет-бег 100м |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники низкого старта. Диа­гностика умения бега на результат 100 м. Совер­шенствование умений в эстафетном беге. Приме­нение на практике специальных беговых упражне­ний. Развитие скоростных способностей. **Рефлексивная.**  Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | ***Уметь:*** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на резуль­тат; передавать технически верно эстафетную палочку. ***Знать:*** правила использо­вания л/а упражнений для развития скоростных ка­честв |  | |  |  |  |
| 89 | **Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги­вание»**  **Зачет-прыжок с места.** | 5 | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. **Рефлексивная.**  Анализ техники прыжка по фазам | ***Уметь:*** показать результат в прыжках в длину с места;  ***Знать:*** влияние легкоатле­тических упражнений на укрепление здоровья и основные системы орга­низма |  | |  |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги­вание» .Зачет-подтягивание в висе. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. **Рефлексивная.**  Анализ техники прыжка по фазам | ***Уметь:***  сохра­нять скорость при отталки­вании в прыжке в высоту с разбега.  ***Знать:*** влияние легкоатле­тических упражнений на укрепление здоровья и основные системы орга­низма |  | |  |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с разбега.  Зачет-челночный бег 3Х10м |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способ­ностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. **Рефлексивная.**  Анализ техники поворота при выполнении чел­ночного бега | ***Уметь:*** подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в **це­**лом; показать результат в челночном беге 3х 10 м не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** правила соревнова­ний по прыжкам в высоту с разбега |  | |  |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега.  Зачет- поднимание туловища за 30 сек. |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бего­вых шагов в целом. Развитие силовых способно­стей. Контроль двигательной подготовленности -поднимание туловища за 30 с. **Рефлексивная.**  Анализ техники выполнения упражнений для раз­вития силы | ***Уметь:*** *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** технику выполнения упражнений для развития силы |  | |  |  |  |
| 93 | Прыжок в высоту.  Зачет-прыжок в высоту способом «перешагива-ние». |  | Учетный | **Учебно-познавательная.**  Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. **Рефлексивная.**  Анализ техники прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание» в целом | ***Уметь:*** выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 бе­говых шагов в целом на ре­зультат |  |  | |  |  |
| 94 | **Метание гранаты на даль­ность** | 6 | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о пра­вилах использования л/а упражнений для развития  скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. **Рефлексивная.**  Анализ техники метания гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтяги­ваться на высокой перекла­дине |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95 | Метание гранаты на даль­ность |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие силовых способностей. . **Рефлексивная.**  Анализ техники метания гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; |  |  | |  |
| 96 | Итоговая контрольная работа |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. **Рефлексивная.**  Анализ техники метания гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; |  |  | |  |
| 97 | Метание гранаты на даль­ность |  | Комби­ниро­ванный | **Учебно-познавательная.**  Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. **Рефлексивная.**  Анализ техники метания гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с от­ведением руки на 2 шага «прямо-назад»; |  |  | |  |
| 98 | Итоговая контрольная работа |  | Контроль знаний |  |  |  |  | |  |
| 99 | **Зачет-метание гранаты на дальность.** |  | Учетный | У **чебно-познавательная.**  Выявление уровня владения умением метать гра­нату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбе­га. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**  Анализ техники метания гранаты в целом | ***Уметь:*** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» |  | |  |  |
| 100 | **Подвижные игры** |  | Комби­ниро­ванный |  |  |  | |  |  |
| 101 | **Подвижные игры** |  | Комби­ниро­ванный |  |  |  | |  |  |
| 102 | **Подвижные игры** |  | Комби­ниро­ванный |  |  |  | |  |  |

**Типовая контрольная работа (входная) 10 класс**

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…**

**а.** Римский император Феодосий I.;

**б.** Пьер де Фреди, барон де Кубертен;

**в**. Философ-мыслитель древности Аристотель;

**г.** Хуан Антонио Самаранч.

**2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности…**

**а.**В. Алексеев;

**б.**В. Иванов;

**в.**н.Орлов;

**г.**Н. Панин-Коломенкин.

**3. Действующий президент МОК:**

**а**. Барон Пьер де Кубертен;

**б**. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

**в.** Граф Жак Роже;

**г.** Лорд Майкл Килланин.

**4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?**

**а.** США;

**б**. Китай;

**в.** Великобритания;

**г.** Россия.

**5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в…**

**а**. спортивной гимнастике;

**б.**художественной гимнастике;

**в.**синхронном плавании;

**г.**лёгкой атлетике.

**6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?**

**а.**Италия;

**б.**Бразилия;

**в.**Россия;

**г.**Болгария.

**7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?**

**а.**Америка;

**б.**Финляндия;

**в.**Германия;

**г.**Россия.

**8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал…**

**а.** Токио;

**б.** Чикаго;

**в.** Рио-де-Жанейро;

**г.** Мадрид.

**9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**

**а.** сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

**б.** не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

**в.** сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

**г.** относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**10. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…**

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** сохранение и улучшение здоровья людей;

**в.** подготовку к профессиональной деятельности;

**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

**11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения…**

**а.** способствующие повышению быстроты движений;

**б.** способствующие снижению веса тела;

**в.** объединенные в форме круговой тренировки;

**г.** способствующие увеличению мышечной массы.

**12.** **Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

**а.** физической нагрузкой;

**б.**интенсивностью физической нагрузки;

**в.** моторной плотностью урока;

**г.** общей плотностью урока.

**13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**

**а.** слабую, среднюю, сильную;

**б.** оздоровительную, физкультурную, спортивную;

**в.** без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

**г.** основную, подготовительную, специальную.

**14. Назовите основные физические качества человека:**

**а.**быстрота, сила, смелость, гибкость;

**б.**быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

**в.**быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

**г.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…**

**а.** гибкость;

**б.** ловкость;

**в.** быстрота;

**г.** реакция.

**Типовая контрольная работа (полугодовая) 10 класс**

1. **Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дописать)

**2. Дистанцию 42км 195м называют -** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дописать)

**3. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(дописать)

**4. Сколько этапов в программе Олимпийских игр имеют легкоатлетические эстафеты?**

а) 3;     б) 6;       в) 5;       г) 4.

**5. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

а) 100 м;     б) 200 м;     в) 500 м;    г) 800 м.

**6. Спринт – это…**

а) бег на длинные дистанции;       в) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;        г) марафон

**7. Какой снаряд толкают в легкой атлетике?**

а) гранату;    б) мяч;    в) ядро;    г) диск.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

а) эластичностью;    б) стретчингом;    в) гибкостью;    г) растяжкой

**9.На каком снаряде выполняются упражнения: соскок, упор, переворот, выход силой:**

а) конь;                            в) брусья;

б) перекладина;              г) бревно.

**10. Для воспитания гибкости применяются:**

а) Движения рывкового характера;

б) Маховые упражнения с отягощениями и без них;

в) Активные пружинящие упражнения;

г) Движения, выполняемые с большой амплитудой.

**11. Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов:**

а)  На гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая;

б)  На гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги;

в)  На гимнастический мат, мягко на пятки;

г)  На гимнастический мат в положение основной стойки.

**12. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:**

а) «Перекат»;                    в) «Фосбери – флоп»;

б) «Перешагивание»;       г) «Перекидной».

**13. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:**

а) Гимнастическими снарядами;

б) Гимнастическим оборудованием;

в) Гимнастическим снаряжением;

г) Гимнастическим инвентарём.

**14. Для передачи эстафетной палочки правилами определенна «зона передачи» длиной:**

а) 10 метров;     б) 15 метров;     в) 20 метров;     г) 30 метров.

**15. Какого вида низкого старта в легкой атлетике НЕ существует?**

а) обычный;                                в) растянутый;

б) резкий;                                    г) сближенный.

**16. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:**

а) вис;             б) упор;           в) хват;        г) стойка.

**17. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?**

а) Страховкой;    б) Вниманием;     в) Опасность;     г) Объяснением.

**18. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;                           в) быстроту;

б) ловкость;                           г) выносливость.

**19. Главной фазой в технике метания снарядов является:**

а) финальное усилие;                   в) разбег;

б) замах;                                        г) скрестные шаги.

**20. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

а) по руке и ноге;

б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

в) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

г) по любой части тела.

**Типовая контрольная работа (итоговая) 10 класс**

**1.Древнейшей формой организации физической культуры были:**

А) бега

Б) единоборство

В) соревнования на колесницах

Г) игры

**2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

**3.Российский Олимпийский Комитет был создан в**

а) 1908 году

б) 1911 году

в) 1912 году

г) 1916 году

**4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …**

А) плавание

Б) легкая атлетика

В) лыжные гонки

Г) велоспорт

**5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

А) стрельба

Б) фехтование

Б) гимнастика

Г) верховая езда

**6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

**14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

**15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

**17.Термин «Олимпиада» означает:**

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

**19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту

5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба

9.плавание 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

**20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …**

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…**

А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22.Олимпийские игры состоят из…**

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадиодром

**24.Талисманом Олимпийских игр является:**

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …**

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

**26.Двигательное умение – это:**

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

**27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**28.Временное снижение работоспособности принято называть:**

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

**29.Что является основными средствами физического воспитания?**

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

**30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

**Типовая контрольная работа (входная) 11 класс**

**1. С помощью какого теста определяется ловкость?**

**а.** 6-ти минутный бег;

**б.** подтягивание;

**в.** челночный бег;

**г.** бег 100 метров.

**2. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

**а.** скоростным индексом;

**б.** скоростной выносливостью;

**в.** коэффициентом проявления скоростных способностей;

**г.** абсолютным запасом скорости.

**3. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании…**

**а.** специальной выносливости;

**б.** скоростной выносливости;

**в.** общей выносливости;

**г.** элементарных форм выносливости.

**4. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

**а.**челночный бег;

**б.**подвижные игры;

**в.** прыжки через скакалку;

**г.**упражнения «на равновесие».

**5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

**а.** координацию;

**б.** быстроту;

**в.** выносливость;

**г.** гибкость.

**6. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как…**

**а.** индивидуальный;

**б.** дозированный;

**в.** повторный;

**г.** рациональный.

**7. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…**

**а.**подводящими;

**б.**корригирующими;

**в.**имитационными;

**г.**общеразвивающими.

**8. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

**а.** время выполнения двигательного действия;

**б.** продолжительность сна;

**в.** коэффициент выносливости;

**г.** величина частоты сердечных сокращений.

**9. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

**а.**120 ударов в минуту;

**б.** 140 ударов в минуту;

**в.** 160 ударов в минуту;

**г.** 160 и выше ударов в минуту.

**10. Главной причиной нарушения осанки является...**

**а.** слабость мышц;

**б**. привычка к определенным позам;

**в.** отсутствие движений во время школьных уроков;

**г.** ношение сумки, портфеля в одной руке.

**11. Основными источниками энергии для организма являются:**

**а.** белки и жиры;

**б.** витамины и жиры;

**в.** углеводы и витамины;

**г.** белки и витамины.

**12. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

**а.** осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

**б.** осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

**в.** ожидается команда «марш»;

**г.** поворот осуществляется в произвольном направлении.

**13. Назовите размеры волейбольной площадки:**

**а.**6м х 9м;

**б.**6м х 12м;

**в.**9м х 12м;

**г.**9м х18м.

**14. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1.Функциональная подготовка организма;

2. Разучивание двигательных действий;

3. Коррекция осанки;

4. Воспитание физических качеств;

5. Восстановление работоспособности;

6. Активизация внимания.

**а.**1, 4.

**б.**2, 4.

**в.**2, 6.

**г.**3, 5.

**15. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации…**

а. физиологической;

б. по признаку спортивной специализации;

в. по признаку особенностей мышечной деятельности;

г. биомеханической.

**Типовая контрольная работа (полугодовая) 11 класс**

1. **Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дописать)

1. **Дистанцию 42км 195м называют -** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дописать)

**3. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(дописать)

**4. Сколько этапов в программе Олимпийских игр имеют легкоатлетические эстафеты?**

а) 3;     б) 6;       в) 5;       г) 4.

**5. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

а) 100 м;     б) 200 м;     в) 500 м;    г) 800 м.

**6. Спринт – это…**

а) бег на длинные дистанции;       в) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;        г) марафон

**7. Какой снаряд толкают в легкой атлетике?**

а) гранату;    б) мяч;    в) ядро;    г) диск.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

а) эластичностью;    б) стретчингом;    в) гибкостью;    г) растяжкой

**9.На каком снаряде выполняются упражнения: соскок, упор, переворот, выход силой:**

а) конь;                            в) брусья;

б) перекладина;              г) бревно.

**10. Для воспитания гибкости применяются:**

а) Движения рывкового характера;

б) Маховые упражнения с отягощениями и без них;

в) Активные пружинящие упражнения;

г) Движения, выполняемые с большой амплитудой.

**11. Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов:**

а) На гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая;

б) На гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги;

в) На гимнастический мат, мягко на пятки;

г) На гимнастический мат в положение основной стойки.

**12. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:**

а) «Перекат»;                    в) «Фосбери – флоп»;

б) «Перешагивание»;       г) «Перекидной».

**13. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:**

а) Гимнастическими снарядами;

б) Гимнастическим оборудованием;

в) Гимнастическим снаряжением;

г) Гимнастическим инвентарём.

**14. Для передачи эстафетной палочки правилами определенна «зона передачи» длиной:**

а) 10 метров;     б) 15 метров;     в) 20 метров;     г) 30 метров.

**15. Какого вида низкого старта в легкой атлетике НЕ существует?**

а) обычный;                                в) растянутый;

б) резкий;                                    г) сближенный.

**16. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:**

а) вис;             б) упор;           в) хват;        г) стойка.

**17. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?**

а) Страховкой;    б) Вниманием;     в) Опасность;     г) Объяснением.

**18. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;                           в) быстроту;

б) ловкость;                           г) выносливость.

**19. Главной фазой в технике метания снарядов является:**

а) финальное усилие;                   в) разбег;

б) замах;                                        г) скрестные шаги.

**20. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

а) по руке и ноге;

б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

в) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

г) по любой части тела.

**Типовая контрольная работа (итоговая) 11 класс**

**1.Древнейшей формой организации физической культуры были:**

А) бега

Б) единоборство

В) соревнования на колесницах

Г) игры

**2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

**3.Российский Олимпийский Комитет был создан в**

а) 1908 году

б) 1911 году

в) 1912 году

г) 1916 году

**4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …**

А) плавание

Б) легкая атлетика

В) лыжные гонки

Г) велоспорт

**5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

А) стрельба

Б) фехтование

Б) гимнастика

Г) верховая езда

**6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

**14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

**15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

**17.Термин «Олимпиада» означает:**

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

**19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту

5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба

9.плавание 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

**20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …**

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…**

А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22.Олимпийские игры состоят из…**

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадиодром

**24.Талисманом Олимпийских игр является:**

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …**

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

**26.Двигательное умение – это:**

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

**27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**28.Временное снижение работоспособности принято называть:**

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

**29.Что является основными средствами физического воспитания?**

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

**30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег