**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Буранная средняя общеобразовательная школа имени полярного исследователя Г.Е. Лазарева » Соль – Илецкого района Оренбургской области.**

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**10 - 11 класс**

**(уровень преподавания: базовый)**

**.**

**2.Пояснительная записка.**

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

 Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

 Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

 При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**2.1.** **Перечень нормативных документов**.

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (далее - ФГОС СОО);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС ООО) (для 5 - 8 классов образовательных организаций, а также для 9 классов образова­тельных организаций, участвующих в апробации ФГОС основного общего об­разования в 2019-2020 учебном году);

Примерной основной образовательной программой основного общего образования (далее - ПООП ООО) (одобрена решением федерального учебно­-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));

Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (далее - ПООП СОО) (одобрена решением федерального учебно­-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з));

Постановлением Главного Государственного санитарного врача Россий­ской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в обще­образовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, реко­мендуемых к использованию при реализации имеющих государственную ак­кредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным програм­мам начального общего, основного общего и среднего общего образования, ут­вержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федера­ции от 30.08.2013 № 1015;

- приказом министерства образования Оренбургской области от 13.08.2014 № 01-21/1063 (в ред. от 06.08.2015 № 01-21/1742) «Об утверждении регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных орга­низаций Оренбургской области»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015.

Образовательная программа МОБУ «Буранная средняя общеобразовательная школа имени полярного исследователя Г.Е. Лазарева» Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области.

Положение МОБУ «Буранная средняя общеобразовательная школа имени полярного исследователя Г.Е. Лазарева» Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области «О рабочей программе педагога».

Учебный план МОБУ «Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области» Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области на 2018- 2019 учебный год

Уставом МОБУ «Буранная СОШ»

**2.2. Ведущие целевые установки.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 **2.3. Цели обучения с учетом специфики учебного предмета.**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

 **2.5 Задачи обучения по предмету.**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи- тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических
возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2.6 Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении,  формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение.  При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

2.8. Обоснование выбора УМК на основе описания учебно - познавательных и учебно-практических задач, решаемых им.

**2.9 Место предмета в базисном учебном плане.** Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 8 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания

.

**2.10 Результаты освоения конкретного учебного предмета.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

***Личностные результаты*** Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Знаниесвою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия Освоение социальных норм, правил поведения,народов России и человечества; ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; результативность выполнения задач.

***Метапредметные результаты*** Развивать мотивы и интересы своей Владение основами самоконтроля, самооценки,познавательной активности; принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной Умение организовывать учебное сотрудничество и совместнуюдеятельности; деятельность с учителем и сверстниками. В области познавательной культуры: Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании Понимание здоровья как одного из важнейшихцелостной личности человека; условий развития и самореализации человека. В области нравственной культуры: Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и Проявление уважительного отношения кнарушения в состоянии здоровья; Ответственное отношение кокружающим, товарищам по команде и соперникам; порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные

***Предметные результаты*** Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни. Приобретение и сохранении индивидуального здоровья; опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. В области познавательной культуры: Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

**3. Содержание учебного предмета 10 класса.**

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки в том числе в ходящие в программу ВФСК «ГТО»**

**Спортивные игры.**

**Баскетбол**.

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол**.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Русская лапта.** Исторические и национальные основы. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча, освоение ловли и пе­редач мяча, овладение техникой ударов по мячу, освоение техники пе­редачи и приема мяча. Освоение техники осаливание не бегущего игрока бегущего игрока, овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей

 **Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см)..

**Легкая атлетика.**

Спортивная ходьба. Эстафетная и кроссовая подготовка. Турпоход.

Техника спринтерско­го бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: Одновременно двухшажный ход. Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

**Содержание учебного предмета 11 класса**

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки в том числе в ходящие в программу ВФСК «ГТО»**

**Спортивные игры.**

**Баскетбол**.

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол**.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Русская лапта.** Исторические и национальные основы. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча, освоение ловли и пе­редач мяча, овладение техникой ударов по мячу, освоение техники пе­редачи и приема мяча. Освоение техники осаливание не бегущего игрока бегущего игрока, овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей

 **Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см)..

**Легкая атлетика.**

Спортивная ходьба. Эстафетная и кроссовая подготовка. Турпоход.

Техника спринтерско­го бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

Техника лыжных ходов: Одновременно двухшажный ход. Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

**4.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности на ступень общего образования.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вид программного материала*** |  **Количество часов** |
| ***п/п*** |  |  ***Класс*** |  |
| ***10*** | ***11*** |
| **I** | **Базовая часть** | 75 | 75 |
| 1 | Основы знаний |  3 |  3  |
| 2 | Легкая атлетика | 24 | 24 |
| 3 | Лыжная подготовка | 14 | 14 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 |
| 5 | Элементы баскетбола | 12 | 12 |
| 6 | Элементы волейбола | 8 | 8 |
| 7 |
| **II** | **Вариативная часть** | 27 | 27 |
| 1 | Основы знаний |  В процессе урока |
| 2 | Волейбол | 12 | 12 |
| 3 | футбол | 7 | 7 |
| 4 | Русская лапта | 8 | 8 |
| 5 | Здоровьесберегающие технологии | В процессе урока |
|  | **Сетка часов** | **102** | **102** |

**5. Описание учебно- методического обеспечения образовательного процесса.**

**Количество часов в неделю: 3**

| Программа | Учебники, учебные и методические пособия | Количество разделов | НРК |
| --- | --- | --- | --- |
|
|  |
| Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2013 | Виленский ,В. И. Лях,Физическая культура 1-11 класс. – М.:Просвещение, 2012 | 5 (базовых)1 (вариативный) | 10ч |

6.**Планируемые результаты.**

**В**результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова ния, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правил

ьно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физи ческих кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:***с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; **в**равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту спообом «перешагивание»;

***В метаниях на дальность и на меткость:***метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов раз бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10−12 м.

***В гимнастических****и****акробатических упражнениях:***опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх:***играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность:***должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само контроля и безопасности во время выполнения упражнений.***Способы спортивной деятельности:***участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок **в**длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет(таблица №1)**

***Таблица 1***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень |  |  |  |  |  |
| J№ п/п | способности | ное упраж- | раст, | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  |  | нение (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег  30  м, | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | ные | с | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координа- | Челноч- | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | ционные | ный бег | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 3X10 м,с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжки в | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | но-сило- | длину с | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | вые | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
|  | вость | ный бег, м | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
|  |  | вперед из | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
|  |  | положе- | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | ния сидя, | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги- | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
|  |  | вание:   на | 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
|  |  | высокой | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | перекла- | 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  | дине      из виса | 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  | (мальчи- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ки),   кол- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | во раз; на |  |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  | низкой |  |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  | перекла- |  |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | дине      из |  |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | виса лежа (девочки), |  |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Приложение к рабочим программам:**

***- Положение о системе оценивания в предмете:***

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По основам знаний**.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

 **8. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| 1 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 1.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 1.2 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 1.3 | Стойки волейбольные | Г |  |
| 1.4 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 1.5 | Канат для лазания | Д |  |
| 1.6 | Обручи гимнастические | Д |  |
| 1.7 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 1.8 | Набор для подвижных игр | Д |  |
| 1.9 | Аптечка медицинская | К |  |
| 1.10 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 1.11 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 1.12 | Мячи футбольные | Г |  |
| 1.13 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 1.14 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 1.15 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 2 | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 2.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |   | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 2.2 | Кабинет учителя |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжные (полки). |
| 2.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, шкафы |
| 3 | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 3.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |

**9. Содержание календарно – тематического планирования (см. Приложение).**

**Календарно- тематическое планирование 10 класса:**

***Десятый класс - первое полугодие***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата проведения** | **Раздел.** | **Тема урока.** | **Элементы содержания.** | Д/З |
|  |  |
| **1** |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни.Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. 2.Современные оздоровительные системы физического воспитания. 3. Правовые основы фк и спорта. | 1.Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Традиционные средства ф.к- хоьба, бег ,плавание….. Нетрадиционные средства ф.к-шейпинг, фитнес, аэробика…. Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | Требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания |
| **2** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега.2.Развитие скоростных способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, финиширование. 2.Бег по дистанции, эстафетный бег. 3.Развитие скоростных способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. |
| **3** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность.  |  Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега. Бег 30м. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростных способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, финиширование. 2.Бег по дистанции, эстафетный бег. 3.Развитие скоростных способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. |
| **4** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность.  | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега.2.Развитие скоростных способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Бег с низкого старта 100 м. 2.Бег по дистанции, эстафетный бег. 3.Развитие скоростных способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. |
| **5** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность.  | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега.100м на результат. Подготовка к ГТО.2. Развитие скоростных способностей3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта  | **1.Бег 100м на результат**. 2.Развитие скоростных способностей. 3.Эстафетный бег. | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. |
| **6** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в длину.2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». 2.Челночный бег . 3.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений с набивными мячами. |
| **7** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в длину. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, отталкивание. 2.Челночный бег . 3.Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений с набивными мячами |
| **8** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в длину.2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, отталкивание. 2.Челночный бег . 3.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений с набивными мячами |
| **9** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в длину. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | **1.Прыжок в длину на результат**. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений с набивными мячами |
| **10** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Метание мяча на дальность и в цель. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта) | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **11** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Метание мяча с разбега на дальность и в цель. 2.Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **12** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания.2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта) | 1.Метание гранаты на дальность с разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **13** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта) | **1.Метание гранаты на результат.** 2.Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **14** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | 1.Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплений здоровья. Кроссовая подготовка2.Полоса препятствий.3.Лапта. | 1.Бег до 7 мин. 2.Преодоление препятствий. 3.Развитие выносливости. | Комплекс упражнений для развития выносливости. |
| **15** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | 1.Кроссовая подготовка. Подготовка к ГТО. 2. Полоса препятствий.3.Лапта. | 1.Бег до 10 мин. 2.Преодоление препятствий. 3.Развитие выносливости. | Комплекс упражнений для развития выносливости. |
| **16** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | 1.Кроссовая подготовка2. Полоса препятствий.3.Лапта. | 1.Бег до 12 мин. 2.Преодоление препятствий. 3.Развитие выносливости. | Комплекс упражнений для развития выносливости. |
| **17** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | . 1.Кроссовая подготовка2. Полоса препятствий. 3.Лапта. | 1.Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат.. 3.Развитие выносливости. | Комплекс упражнений для развития выносливости. |
| **18** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | **Контрольное занятие по разделу легкой атлетике (тестирование**)2.Формы и средство контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.  | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике.  | Комплекс упражнений выносливости. |
| **19** |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры. Баскетбол.1.Техника безопасности. 2.Особенности в соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1.Инструктаж по ТБ. 2.Особенности в соревновательной деятельности в массовых видах спорта - регламент,правила, условия проведения соревнований…… | Инструктаж по ТБ. Особенности в соревновательной деятельности в массовых видах спорта- регламент , правила, условия проведения соревнований…… |
| **20** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование технике передвижений. 2.Развитие координационных способностей. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **21** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование технике передвижений, ловли и передачи мяча. 2.Развитие координационных способностей. | 1.Передвижение, остановки игрока. 2.Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. 3.Бросок двумя руками от головы. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **22** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование технике передвижений, ловли и передачи мяча. 2.Развитие координационных способностей. | 1.Передвижение, остановки игрока. 2.**Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках- на результат** 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **23** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование техники бросков мяча.  | 1.Передвижение, остановки игрока. 2.Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **24** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия..Совершенствование техники перемещений и владения мячом.  | 1.Передвижение, остановки игрока. 2.Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Бросок одной и двумя руками в прыжке. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **25** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование тактики игры. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча, передачи мяча. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Бросок одной и двумя руками в прыжке 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **26** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Совершенствование тактики игры.  | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча, передачи мяча. 3**.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением-на результат**. 4.Нападение быстрым прорывом. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **27** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры. **Контрольное занятие по разделу баскетболу (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам по баскетболу. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **1****(28)** |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Техника безопасности. 2.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | 1.Инструктаж по ТБ. 2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью ,сеансы аутотренинга, релаксации…. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| **2****(29)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Освоение строевых упражнений. 2.Освоение висов и упоров.3.Развитие силовых способностей. | 1.Наскок в упор на нижнюю жердь, вис лежа прогнувшись, толчком одной махом другой подъем переворот на верхнюю жердь, спад на нижнюю жердь, сед углом, равновесие, соскок взмахом ног (девушки). 2.Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись (юноши). 3.Развитие силовых способностей. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| **3****(30)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Освоение строевых упражнений. 2.Освоение висов и упоров.3.Развитие силовых способностей  | 1.. 1.Наскок в упор на нижнюю жердь, вис лежа прогнувшись, толчком одной махом другой подъем переворот на верхнюю жердь, спад на нижнюю жердь, сед углом, равновесие, соскок взмахом ног (девушки). 2.Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись (юноши). 3.Развитие силовых способностей. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| **4****(31)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Освоение строевых упражнений. 2.Освоение висов и упоров.3.Развитие силовых способностей.  | 1.Наскок в упор на нижнюю жердь, вис лежа прогнувшись, толчком одной махом другой подъем переворот на верхнюю жердь, спад на нижнюю жердь, сед углом, равновесие, соскок взмахом ног (девушки). 2**.Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись (юноши)- на результат.** 3.Развитие силовых способностей. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| **5****(32)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Акробатика. | Изучение техники длинного кувырка, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руки (юноши),мост кувырок назад (девушки). |  Комплекс упражнений для развития гибкости |
| **6****(33)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Акробатика. |  Изучение техники длинного кувырка, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руки (юноши),мост кувырок назад (девушки).  |  Комплекс упражнений для развития гибкости |
| **7****(34)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Акробатика | Изучение техники длинного кувырка, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руки (юноши),мост кувырок назад (девушки),перекат боком.  | Комплекс упражнений для развития гибкости |
| **8****(35)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность |  Гимнастика.1. Акробатика. | **Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руки (юноши),мост кувырок назад (девушки).- на результат** | Комплекс упражнений для развития гибкости. |
| **9****(36)** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | Атлетические единоборства.Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучения падения вперед и назад, изучение техники длинного кувырка. | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **10****(37)** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | Атлетические единоборства.Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучения падения вперед и назад, изучение техники длинного кувырка. | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **11****(38)** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | Атлетические единоборства.Самбо.  | Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | Комплекс упражнений для развития мышц спины |
| **12****(39)** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | Атлетические единоборства.Самбо. | Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | Комплекс упражнений для развития мышц спины. |
| **13****(40)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Опорный прыжок | 1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши)- 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей |
| **14****(41)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Опорный прыжок | 1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши)- 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей |
| **15****(42)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Опорный прыжок | 1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши)- 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей |
| **16****(43)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Опорный прыжок | 1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.**Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши)- результат**.4.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей |
| **17****(44)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |  Ритмическая гимнастика. |  Подобранная композиция из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Композиция из упражнений. |
| **18****(45)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Ритмическая гимнастика | Подобранная композиция из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Композиция из упражнений. |
| **19****(46)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |  Ритмическая гимнастика | Подобранная композиция из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Композиция из упражнений. |
| **20****(47)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Ритмическая гимнастика | Подобранная композиция из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Композиция из упражнений. |
| **21****(48)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **Контрольное занятие по разделу гимнастике (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике. | Композиция из упражнений. |

***Второе полугодие***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Название раздела** | **Тема урока.** | **Элементы содержания.** | **Д/з** |
|  |  |
| **1****(49)** |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка Лыжные ходы.1.Техника безопасности.2.Подготовка к лыжному сезону.  | 1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом, подбор лыж, палок, ботинок. первая помощь при травмах и обморожениях. |  Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, подбор лыж, палок, ботинок. первая помощь при травмах и обморожениях |
| **2****(50)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Техника ходов ранее изученных. 2.Переход с хода на ход 3.Прохождение дистанции до 3км. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **3****(51)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3км. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **4****(52)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Техника одновременных ходов. 2**.Переходы с хода на ход- на результат.**3.Прохождение дистанции 3км.  | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **5****(53)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.  | 1.Попеременный двушажный ход 2.Прохождение дистанции 3км. 3.Преодоление подъемов. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **6****(54)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Попеременный двушажный ход.2.Прохождение дистанции 3км. 3.Преодоление подъемов | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **7****(55)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.  | 1.Попеременный двушажный ход.2.Прохождение дистанции 3км. 3.Преодоление подъемов | Упражнения для развития двигательных способностей. |
| **8****(56)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | . **1.Попеременный двушажный ход- на результат.**2.Прохождение дистанции 3км. 3.Преодоление подъемов | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **9****(57)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельности | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Попеременный четырехшажный ход. .Прохождение дистанции 4,5км. 2.Преодоление подъемов. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **10****(58)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.  | 1.Попеременный четырехшажный ход. .Прохождение дистанции 4,5км. 2.Преодоление подъемов. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **11****(59)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Попеременный четырехшажный ход. .Прохождение дистанции 4,5км. 2.Преодоление подъемов и спусков. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **12****(60)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Попеременный четырехшажный ход- на результат. .Прохождение дистанции 4,5км. 2.Преодоление подъемов и спусков. |  . Упражнения для основных мышечных групп. |
| **13****(61)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Коньковый ход.Прохождение дистанции 4,5км.2.Преодоление подъемов и спусков. | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **14****(62)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.  |  1.Коньковый ход.Прохождение дистанции 4,5км.**2.Преодоление подъемов и спусков-на результат.** | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **15****(63)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Техника ходов ранее изученных.Прохождение дистанции 4,5км.Подвижные игры и эстафеты. | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **16****(64)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка. 1.Лыжные ходы | 1.Техника ходов ранее изученных.Прохождение дистанции 4,5км.Подвижные игры и эстафеты | Индивидуальная подготовка и требование безопасности. |
| **17****(65)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка. 1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.   | 11.Техника ходов ранее изученных.Прохождение дистанции 4,5км.Подвижные игры и эстафеты | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **18****(66)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | **Контрольное занятие по разделу лыжной подготовки (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам по лыжам. | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **19****(67)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельностьФизическая культура и основы здорового образа жизни. | Спортивные игры.1.Техника безопасности.2.Волейбол.Совершенствование технике приёма и передачи мяча.  | Индивидуальная подготовка и требование безопасности 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Индивидуальная подготовка и требование безопасности. Правила игры. |
| **20****(68)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельности | Спортивные игры.1.Волейбол. Совершенствование технике приёма и передачи мяча. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.**Передача мяча сверху над собой в парах на результат.** Прием мяча снизу. Подача, прием после подачи , нападающий удар. Учебная игра. | Правила игры. |
| **21****(69)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. Совершенствование технике приёма, передачи мяча, подачи.  | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила игры |
| **22****(70)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. Совершенствование технике нападающего удара.  | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила игры |
| **23****(71)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Спортивные игры.1.Волейбол. Совершенствование технике нападающего удара. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила игры |
| **24****(72)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Спортивные игры.1.Волейбол. Тактические действия. Совершенствование технике нападающего удара. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах. **Прием мяча снизу на результат** Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила соревнований. |
| **25****(73)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. **Нападающий удар на результат.** | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи. **Нападающий удар на результат.** Учебная игра. | Правила соревнований. |
| **26****(74)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. Тактические действия. Совершенствование тактике игры.  | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила соревнований. |
| **27****(75)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. . Тактические действия. Совершенствование тактике игры. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **28****(76)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. Тактические действия. Совершенствование тактике игры. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **29****(77)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. . Тактические действия. Совершенствование тактике игры. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. **Игра на результат.** | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **30****(78)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | **Контрольное занятие по разделу спортивным играм волейбол (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам волейболу. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **1****(79)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия.  | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Техника безопасности. |
| **2****(80)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | . Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **3****(81)** |  |  |  Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.. |
| **4****(82)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2**.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок на результат**. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **5****(83)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **6****(84)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **7****(85)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Правила соревнований. |
| **8****(86)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. **3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением на результат.** 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Правила соревнований |
| **9****(87)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | **Контрольное занятие по разделу спортивных играх баскетбол (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам баскетболу. | Правила игры. |
| **10****(88)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника безопасности.2.Техника прыжка в высоту. | 1.Инструктаж по ТБ. 2.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. | Правила игры |
| **11****(89)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в высоту. Подготовка к ГТО.  | 1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. | Упражнения для мышц ног и таза. |
| **12****(90)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в высоту. | **1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат**. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. | Упражнения для мышц ног и таза |
| **13****(91)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростных способностей. (лапта) | 1.Бег с низкого старта 30м., стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. (лапта) | Упражнения для мышц ног и таза |
| **14****(92)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега.2.Развитие скоростных способностей. (лапта) |  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. | Упражнения для мышц ног и таза |
| **15****(93)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростных способностей. (лапта) | 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. | Правила соревнований. |
| **16****(94)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника сприн-го бега. 2.Развитие скоростных способностей. (лапта) | **1.Бег 100м на результат.** 2.Развитие скоростных способностей. | Правила соревнований. |
| **17****(95)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания.2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта) | 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | Правила соревнований. |
| **18****(96)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта | 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | Правила соревнований. |
| **19****(97)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта | **1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на результат**. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | Правила соревнований. |
| **20****(98)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивная игра Мини-футбол. | 1.Удары по мячу ,ведение мяча, учебная игра. | Правила соревнований. |
| **21****(99)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивная игра Мини-футбол. | 1.Удары по мячу ,ведение мяча, учебная игра. | Правила соревнований. |
| **22****(100)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивная игра Мини-футбол. | 1.Удары по мячу ,ведение мяча, учебная игра. | Правила соревнований. |
| **23****(101)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивная игра Мини-футбол. | 1.Удары по мячу ,ведение мяча, учебная игра. | Правила соревнований. |
| **24****(102)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Промежуточная аттестация. | 1. Тест. Теория. | Правила соревнований. |

**Календарно- тематическое планирование 11 класса:**

***Десятый класс - первое полугодие***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата проведения** | **Раздел.** | **Тема урока.** | **Элементы содержания.** | Д/З |
|  |  |
| **1** |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни.Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. 2.Современные оздоровительные системы физического воспитания. 3. Правовые основы фк и спорта. | 1.Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Традиционные средства ф.к- хоьба, бег ,плавание….. Нетрадиционные средства ф.к-шейпинг, фитнес, аэробика…. Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | Требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания |
| **2** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега.2.Развитие скоростных способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, финиширование. 2.Бег по дистанции, эстафетный бег. 3.Развитие скоростных способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. |
| **3** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность.  |  Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега. Бег 30м. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростных способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, финиширование. 2.Бег по дистанции, эстафетный бег. 3.Развитие скоростных способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. |
| **4** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность.  | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега.2.Развитие скоростных способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Бег с низкого старта 100 м. 2.Бег по дистанции, эстафетный бег. 3.Развитие скоростных способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. |
| **5** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность.  | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега.100м на результат. Подготовка к ГТО.2. Развитие скоростных способностей3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта  | **1.Бег 100м на результат**. 2.Развитие скоростных способностей. 3.Эстафетный бег. | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. |
| **6** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в длину.2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». 2.Челночный бег . 3.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений с набивными мячами. |
| **7** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в длину. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, отталкивание. 2.Челночный бег . 3.Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений с набивными мячами |
| **8** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в длину.2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, отталкивание. 2.Челночный бег . 3.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений с набивными мячами |
| **9** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в длину. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | **1.Прыжок в длину на результат**. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений с набивными мячами |
| **10** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Метание мяча на дальность и в цель. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта) | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **11** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей 3.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта). | 1.Метание мяча с разбега на дальность и в цель. 2.Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **12** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания.2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта) | 1.Метание гранаты на дальность с разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **13** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта) | **1.Метание гранаты на результат.** 2.Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **14** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | 1.Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплений здоровья. Кроссовая подготовка2.Полоса препятствий.3.Лапта. | 1.Бег до 7 мин. 2.Преодоление препятствий. 3.Развитие выносливости. | Комплекс упражнений для развития выносливости. |
| **15** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | 1.Кроссовая подготовка. Подготовка к ГТО. 2. Полоса препятствий.3.Лапта. | 1.Бег до 10 мин. 2.Преодоление препятствий. 3.Развитие выносливости. | Комплекс упражнений для развития выносливости. |
| **16** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | 1.Кроссовая подготовка2. Полоса препятствий.3.Лапта. | 1.Бег до 12 мин. 2.Преодоление препятствий. 3.Развитие выносливости. | Комплекс упражнений для развития выносливости. |
| **17** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | . 1.Кроссовая подготовка2. Полоса препятствий. 3.Лапта. | 1.Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат.. 3.Развитие выносливости. | Комплекс упражнений для развития выносливости. |
| **18** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | **Контрольное занятие по разделу легкой атлетике (тестирование**)2.Формы и средство контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.  | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике.  | Комплекс упражнений выносливости. |
| **19** |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры. Баскетбол.1.Техника безопасности. 2.Особенности в соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1.Инструктаж по ТБ. 2.Особенности в соревновательной деятельности в массовых видах спорта - регламент,правила, условия проведения соревнований…… | Инструктаж по ТБ. Особенности в соревновательной деятельности в массовых видах спорта- регламент , правила, условия проведения соревнований…… |
| **20** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование технике передвижений. 2.Развитие координационных способностей. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **21** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование технике передвижений, ловли и передачи мяча. 2.Развитие координационных способностей. | 1.Передвижение, остановки игрока. 2.Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. 3.Бросок двумя руками от головы. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **22** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование технике передвижений, ловли и передачи мяча. 2.Развитие координационных способностей. | 1.Передвижение, остановки игрока. 2.**Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках- на результат** 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **23** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование техники бросков мяча.  | 1.Передвижение, остановки игрока. 2.Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **24** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия..Совершенствование техники перемещений и владения мячом.  | 1.Передвижение, остановки игрока. 2.Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Бросок одной и двумя руками в прыжке. 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **25** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. Совершенствование тактики игры. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча, передачи мяча. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Бросок одной и двумя руками в прыжке 4.Развитие координационных способностей. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **26** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Совершенствование тактики игры.  | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча, передачи мяча. 3**.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением-на результат**. 4.Нападение быстрым прорывом. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **27** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры. **Контрольное занятие по разделу баскетболу (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам по баскетболу. | Комплекс упражнений для развития координационных способностей. |
| **1****(28)** |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Техника безопасности. 2.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | 1.Инструктаж по ТБ. 2. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью ,сеансы аутотренинга, релаксации…. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| **2****(29)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Освоение строевых упражнений. 2.Освоение висов и упоров.3.Развитие силовых способностей. | 1.Наскок в упор на нижнюю жердь, вис лежа прогнувшись, толчком одной махом другой подъем переворот на верхнюю жердь, спад на нижнюю жердь, сед углом, равновесие, соскок взмахом ног (девушки). 2.Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись (юноши). 3.Развитие силовых способностей. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| **3****(30)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Освоение строевых упражнений. 2.Освоение висов и упоров.3.Развитие силовых способностей  | 1.. 1.Наскок в упор на нижнюю жердь, вис лежа прогнувшись, толчком одной махом другой подъем переворот на верхнюю жердь, спад на нижнюю жердь, сед углом, равновесие, соскок взмахом ног (девушки). 2.Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись (юноши). 3.Развитие силовых способностей. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| **4****(31)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Освоение строевых упражнений. 2.Освоение висов и упоров.3.Развитие силовых способностей.  | 1.Наскок в упор на нижнюю жердь, вис лежа прогнувшись, толчком одной махом другой подъем переворот на верхнюю жердь, спад на нижнюю жердь, сед углом, равновесие, соскок взмахом ног (девушки). 2**.Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись (юноши)- на результат.** 3.Развитие силовых способностей. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| **5****(32)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Акробатика. | Изучение техники длинного кувырка, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руки (юноши),мост кувырок назад (девушки). |  Комплекс упражнений для развития гибкости |
| **6****(33)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Акробатика. |  Изучение техники длинного кувырка, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руки (юноши),мост кувырок назад (девушки).  |  Комплекс упражнений для развития гибкости |
| **7****(34)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1. Акробатика | Изучение техники длинного кувырка, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руки (юноши),мост кувырок назад (девушки),перекат боком.  | Комплекс упражнений для развития гибкости |
| **8****(35)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность |  Гимнастика.1. Акробатика. | **Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку на руки (юноши),мост кувырок назад (девушки).- на результат** | Комплекс упражнений для развития гибкости. |
| **9****(36)** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | Атлетические единоборства.Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучения падения вперед и назад, изучение техники длинного кувырка. | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **10****(37)** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | Атлетические единоборства.Самбо. Самостраховка при падениях. | Изучения падения вперед и назад, изучение техники длинного кувырка. | Комплекс упражнений для развития силовых способностей |
| **11****(38)** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | Атлетические единоборства.Самбо.  | Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | Комплекс упражнений для развития мышц спины |
| **12****(39)** |  |  | Прикладная физическая подготовка. | Атлетические единоборства.Самбо. | Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | Комплекс упражнений для развития мышц спины. |
| **13****(40)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Опорный прыжок | 1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши)- 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей |
| **14****(41)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Опорный прыжок | 1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши)- 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей |
| **15****(42)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Опорный прыжок | 1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши)- 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей |
| **16****(43)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика.1.Опорный прыжок | 1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.**Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши)- результат**.4.Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей |
| **17****(44)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |  Ритмическая гимнастика. |  Подобранная композиция из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Композиция из упражнений. |
| **18****(45)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Ритмическая гимнастика | Подобранная композиция из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Композиция из упражнений. |
| **19****(46)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |  Ритмическая гимнастика | Подобранная композиция из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Композиция из упражнений. |
| **20****(47)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Ритмическая гимнастика | Подобранная композиция из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Композиция из упражнений. |
| **21****(48)** |  |  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **Контрольное занятие по разделу гимнастике (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике. | Композиция из упражнений. |

***Второе полугодие***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Название раздела** | **Тема урока.** | **Элементы содержания.** | **Д/з** |
|  |  |
| **1****(49)** |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка Лыжные ходы.1.Техника безопасности.2.Подготовка к лыжному сезону.  | 1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом, подбор лыж, палок, ботинок. первая помощь при травмах и обморожениях. |  Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, подбор лыж, палок, ботинок. первая помощь при травмах и обморожениях |
| **2****(50)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Техника ходов ранее изученных. 2.Переход с хода на ход 3.Прохождение дистанции до 3км. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **3****(51)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3км. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **4****(52)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Техника одновременных ходов. 2**.Переходы с хода на ход- на результат.**3.Прохождение дистанции 3км.  | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **5****(53)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.  | 1.Попеременный двушажный ход 2.Прохождение дистанции 3км. 3.Преодоление подъемов. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **6****(54)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Попеременный двушажный ход.2.Прохождение дистанции 3км. 3.Преодоление подъемов | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **7****(55)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.  | 1.Попеременный двушажный ход.2.Прохождение дистанции 3км. 3.Преодоление подъемов | Упражнения для развития двигательных способностей. |
| **8****(56)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | . **1.Попеременный двушажный ход- на результат.**2.Прохождение дистанции 3км. 3.Преодоление подъемов | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **9****(57)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельности | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Попеременный четырехшажный ход. .Прохождение дистанции 4,5км. 2.Преодоление подъемов. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **10****(58)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.  | 1.Попеременный четырехшажный ход. .Прохождение дистанции 4,5км. 2.Преодоление подъемов. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **11****(59)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Попеременный четырехшажный ход. .Прохождение дистанции 4,5км. 2.Преодоление подъемов и спусков. | Упражнения для развития двигательных способностей |
| **12****(60)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Попеременный четырехшажный ход- на результат. .Прохождение дистанции 4,5км. 2.Преодоление подъемов и спусков. |  . Упражнения для основных мышечных групп. |
| **13****(61)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Коньковый ход.Прохождение дистанции 4,5км.2.Преодоление подъемов и спусков. | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **14****(62)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.  |  1.Коньковый ход.Прохождение дистанции 4,5км.**2.Преодоление подъемов и спусков-на результат.** | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **15****(63)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы. | 1.Техника ходов ранее изученных.Прохождение дистанции 4,5км.Подвижные игры и эстафеты. | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **16****(64)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка. 1.Лыжные ходы | 1.Техника ходов ранее изученных.Прохождение дистанции 4,5км.Подвижные игры и эстафеты | Индивидуальная подготовка и требование безопасности. |
| **17****(65)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лыжная подготовка. 1.Лыжные ходы. Подготовка к ГТО.   | 11.Техника ходов ранее изученных.Прохождение дистанции 4,5км.Подвижные игры и эстафеты | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **18****(66)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | **Контрольное занятие по разделу лыжной подготовки (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам по лыжам. | Упражнения для основных мышечных групп. |
| **19****(67)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельностьФизическая культура и основы здорового образа жизни. | Спортивные игры.1.Техника безопасности.2.Волейбол.Совершенствование технике приёма и передачи мяча.  | Индивидуальная подготовка и требование безопасности 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Индивидуальная подготовка и требование безопасности. Правила игры. |
| **20****(68)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельности | Спортивные игры.1.Волейбол. Совершенствование технике приёма и передачи мяча. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.**Передача мяча сверху над собой в парах на результат.** Прием мяча снизу. Подача, прием после подачи , нападающий удар. Учебная игра. | Правила игры. |
| **21****(69)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. Совершенствование технике приёма, передачи мяча, подачи.  | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила игры |
| **22****(70)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. Совершенствование технике нападающего удара.  | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила игры |
| **23****(71)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Спортивные игры.1.Волейбол. Совершенствование технике нападающего удара. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила игры |
| **24****(72)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Спортивные игры.1.Волейбол. Тактические действия. Совершенствование технике нападающего удара. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах. **Прием мяча снизу на результат** Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила соревнований. |
| **25****(73)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. **Нападающий удар на результат.** | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи. **Нападающий удар на результат.** Учебная игра. | Правила соревнований. |
| **26****(74)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. Тактические действия. Совершенствование тактике игры.  | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Правила соревнований. |
| **27****(75)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. . Тактические действия. Совершенствование тактике игры. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **28****(76)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. Тактические действия. Совершенствование тактике игры. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. Учебная игра. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **29****(77)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Волейбол. . Тактические действия. Совершенствование тактике игры. | 1.Стойка и передвижение игрока. 2.Передача мяча сверху над собой в парах, прием мяча снизу. Подача, прием после подачи, нападающий удар. **Игра на результат.** | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **30****(78)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | **Контрольное занятие по разделу спортивным играм волейбол (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам волейболу. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **1****(79)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия.  | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Техника безопасности. |
| **2****(80)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | . Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **3****(81)** |  |  |  Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.. |
| **4****(82)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2**.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок на результат**. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **5****(83)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **6****(84)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| **7****(85)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Правила соревнований. |
| **8****(86)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Спортивные игры.1.Баскетбол. Тактические действия. | 1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. **3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением на результат.** 4.Зонная защита, штрафной бросок. | Правила соревнований |
| **9****(87)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | **Контрольное занятие по разделу спортивных играх баскетбол (тестирование)** | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам баскетболу. | Правила игры. |
| **10****(88)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника безопасности.2.Техника прыжка в высоту. | 1.Инструктаж по ТБ. 2.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. | Правила игры |
| **11****(89)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в высоту. Подготовка к ГТО.  | 1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. | Упражнения для мышц ног и таза. |
| **12****(90)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность  | Легкая атлетика.1.Техника прыжка в высоту. | **1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат**. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. | Упражнения для мышц ног и таза |
| **13****(91)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростных способностей. (лапта) | 1.Бег с низкого старта 30м., стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. (лапта) | Упражнения для мышц ног и таза |
| **14****(92)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега.2.Развитие скоростных способностей. (лапта) |  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. | Упражнения для мышц ног и таза |
| **15****(93)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника спринтерского бега. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростных способностей. (лапта) | 1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. | Правила соревнований. |
| **16****(94)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника сприн-го бега. 2.Развитие скоростных способностей. (лапта) | **1.Бег 100м на результат.** 2.Развитие скоростных способностей. | Правила соревнований. |
| **17****(95)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания.2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта) | 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | Правила соревнований. |
| **18****(96)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. Подготовка к ГТО. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта | 1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | Правила соревнований. |
| **19****(97)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Легкая атлетика.1.Техника метания. 2.Развитие скоростно-силовых способностей.(лапта | **1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на результат**. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | Правила соревнований. |
| **20****(98)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивная игра Мини-футбол. | 1.Удары по мячу ,ведение мяча, учебная игра. | Правила соревнований. |
| **21****(99)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивная игра Мини-футбол. | 1.Удары по мячу ,ведение мяча, учебная игра. | Правила соревнований. |
| **22****(100)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивная игра Мини-футбол. | 1.Удары по мячу ,ведение мяча, учебная игра. | Правила соревнований. |
| **23****(101)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Спортивная игра Мини-футбол. | 1.Удары по мячу ,ведение мяча, учебная игра. | Правила соревнований. |
| **24****(102)** |  |  | Спортивно-оздоровительная деятельность | Промежуточная аттестация. | 1. Тест. Теория. | Правила соревнований. |

**Тест по теме**

**"**Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой"

1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне: (Сектор метания)
2. Во время бега исключить резкие : (Остановки)
3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной : (Разминки)
4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей: (Дорожке)
5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли : в секторе метания.(Людей)
6. Во время прыжков нужно приземляться на: (Согнутые ноги)
7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать: (Дисциплину)

Тест по теме "Оказание первой помощи"

1.Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к :

а) обморожению;

б) потению ног;

в) перелому стопы.

2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее :

а) цвет;

б) размер;

в) удобство и качество.

3. При получении травмы учеником необходимо сначала :

а) оказать ему первую помощь;

б) доставить в больницу;

в) сообщить администрации;

г) сообщить родителям.

4. При ушибе необходимо на место ушиба положить :

а) холод;

б) тепло;

в) повязку.

5. При остановке артериального кровотечения используют :

а) вату;

б) перекись водорода;

в) жгут.

6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют :

а) бинт;

б) перекись водорода;

в) жгут.

6. При переломе конечностей используют :

а) холод;

б) шину;

в) тугую повязку.

7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего :

а) перенести на мягкое ложе;

б) усадить;

в) не переносить.

8. Во время выполнения прыжков приземляться только на :

а) носки;

б) согнутые ноги;

в) на всю стопу.

9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:

а) сбоку;

б) сзади;

в) спереди.

10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют :

а) тональный крем;

б) спирт;

в) гусиный жир.

Ответы на тест "Оказание первой помощи":

1.а.2.б.3.а.4.а.5.в.6.а.7.б.8.а.9.б.10.в.

Тесты по теме «гимнастика»

1. Основная стойка (О.С) -

А. правая нога вперед, руки по швам.

Б. Пятки вместе, носочки врозь, руки по швам.

В. Носки вместе, пятки врозь, руки по швам.

Г. Ноги врозь, руки по швам.

2. Сед –

А. положение сидя на полу или снаряде.

Б. положение стоя.

В. Положение полуприсед.

Г. Положение стоя ноги согнуты в коленях.

3. Присед

А - положение занимающегося на согнутых ногах.

Б -. положение сидя на полу или снаряде.

В -. положение стоя.

4. Что такое выпад ?–

(движение или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги.)

5. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_упор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Что такое круг движение?

 (– движения рукам, ногами, туловищем, головой по окружности.)

7. Что такое наклон?

(– термин, обозначающий сгибание тела.)

8. Равновесие это

( – устойчивая положение занимающегося на одной ноге.)

9.Подскок это

А. – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Б. –прыжки на месте.

В. – прыжки через препятствие.

10. Хват это

( – способ держание за снаряд. )

11. Вис это

А – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

Б - способ держание за снаряд

В.- положение, в котором плечи выше точек опоры.

12. Подъем ЭТО

( – переход в упор из виса или более низкого упора в более высокий. )

13. Поворот ЭТО

(– движение тела вокруг вертикальной оси.)

14.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к
груди     и     кисти     захватывают     колени,      в     гимнастике     обозначается     как

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группировка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Кувырок ЭТО (– вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.)

16. Переворот ЭТО (– вращательное движение тела с полным переворачиванием ( с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета.)

17. Мост ЭТО (– дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.)

18. Шпагат ЭТО (– сед с предельно разведенными ногами. )

19. Полушпагат это (– аналогичное положение, но с согнутой ногой находящей впереди.)

20. Прыжок со снаряда в  гимнастике обозначается как   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_соскок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

21. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания,
сформированы       и       организованы       по       его       закономерностям,       называются

                                        Физические упражнения

Тест по теме "Баскетбол"

1.Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

а) 4;

б) 5;

в) 6.

2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

а) 0;

б) 1;

в) 2;

г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?

а) 1;

б) 2;

в) не ограничено;

г) 0.

4. Ведение выполняется

а) одной рукой;

б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?

а) половина поля под кольцом соперника;

б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;

г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

**Ответы на тест "Баскетбол":**

1.б. 2.в.3.г.4.а, б.5.а.6.б.

**Тесты по теме «Олимпиада»**

**1.** Термин «Олимпиада» означает:

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2.** В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а)1944г;

б)1976.;

в)1980г.;

г) еще не проводились?

**3.** Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

**А)**1908 год в Лондоне;
Б)  1912 год в Стокгольме;

В)1952 год в Хельсинки;

  Г) 1928 год в Амстердаме.

**4.** Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

**В)** 1896 год в Греции;

Г)  1869 год во Франции

**5.** Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

**А**)Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**6.** Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

A) НХЛ;

Б) НБА;

**B)** МОК;

Г) УЕФА.

**7.** В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на ХVII Олимпийских  играх?

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

**Г)** лыжные гонки**.**

**8.** Какова  протяженность марафонской  дистанции    на  Олимпийских играх?

**А**)42 км 195 м;
Б) 32 км 195 м;

В)50 км 195 м;
Г) 45 км 195 м.

**9.** Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

А)Гренобль (Франция);
Б) Токио (Япония); **В**) Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США)

**10.**Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

**В**) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**11.** **Чем награждают спортсменов на олимпиаде?**

(.Медали, грамоты, кубки)

12. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира: а) они отличались миролюбивым характером соревнований
б)в период проведения игр прекращались войны в)они имели мировую известность

13. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а)2 гола

б)3 года

в)4 года

г)5 лет

14. Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи?

а) Леопард, тигренок, собака
б)Леопард, заяц, медведь в)Заяц, медведь, кошка

15. Как звучит олимпийский девиз?

 а)"Быстрее, выше, сильнее"

 б)"Делу время - потехе час"

 в)"Главное не победа, а участие"

16. Назовите олимпийский символ:

 Олимпийский огонь
 Пять переплетенных колец
 Бегущий спортсмен

17. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

 Синее
 Голубое
 Белое

18. Пять олимпийских колец символизируют:

 пять принципов олимпийского движения
 основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
 союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
 повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека