

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ № 35"

РАССМОТРЕНО

школьной предметной
комиссией



Мусатова Е.Д.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим
советом



Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ "СОШ № 35"



Приказ № 188-М
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 класса

Ижевск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Нормативно - правовая основа для составления рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05. 2020 г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 766 от 23 декабря 2020 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом министерства просвещения РФ от 20 мая 2020г. № 254»;
- Примерные программы по предметам, созданные на основе ФГОС СОО;
- Учебный план организации, осуществляющей образовательную деятельность на 2023-2024 учебный год;
- Годовой календарный график организации, осуществляющей образовательную деятельность на 2023 -2024 учебный год;
- Положение о рабочей программе.

Раздел пояснительной записки	Пример
Наименование, автор, год издания примерной программы, на основе которой разработана РП.	Данная рабочая программа составлена на основе программы: Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевича. (М.:Просвещение, 2019).
Указание базового учебника.	<p>Преподавание в 10 классе реализуется с помощью учебника: Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020.</p> <p>Преподавание в 11 классе реализуется с помощью учебника: Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020.</p>
Цель обучения	Создание условий для достижения результатов, предусмотренных ФГОС
Задачи обучения	<p>Оздоровительные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации. 2) Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.). 3) Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <p>Образовательные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков. 2) Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. 3) Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

	<p>4) Формирование у обучающихся универсальных компетенций.</p> <p>Воспитательные задачи:</p> <p>1) Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>2) Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств.</p> <p>3) Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.</p>
--	--

1. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция.

Данный компонент составляет «ядро» ФГОС СОО в области физической культуры. Второй компонент – «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2022-2023 учебный год рабочая программа для 10-11 классов рассчитана на 102 часа в год (3 раза в неделю).

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

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

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

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

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением

требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

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

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

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

8) овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

5. Содержание тем учебного предмета, курса 10 класс

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Воспитательные задачи	Кол-во часов	Количество
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями и на уроках легкой атлетики. Спринт. Спринтерский бег 30, 60, 100 метров. Длинный спринт. Развитие скоростной выносливости. 1000 метров. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега. Метания мяча на дальность. Передача эстафетной палочки. Низкий старт. Бег на короткую дистанцию с низкого старта. 1500 метров. Спортивная ходьба.	Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	31	4
Раздел 2. Волейбол				
Инструктаж по технике безопасности на уроках	Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники	- Знать терминологию избранной игры;	17	3

спортивных игр. Передача волейбольного мяча 2 руками сверху и снизу. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу. Нападающий удар. Блокирование в прыжке. Верхняя подача. Прием подачи. Прием – передача подачи на разыгрывающего игрока. Верхняя подача.	безопасности. Разучивают и описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
---	---	---	--	--

Раздел 3. Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения в висе. Упражнения в упорах. Развитие силы. Акробатика. Стока на руках с помощью. Длинный кувырок вперед. Мост. Равновесие на одной. Стойка на лопатках из положения согнувшись. Кувырок назад в стойку согнувшись. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Развитие физических качеств.	<p>Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Выполняют упражнения в висе. Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в упорах. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - уметь выполнять страховку и само страховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</p>	24	3
---	--	---	----	---

	Демонстрируют выполнение разученных упоров. Устраняют ошибки при выполнении упоров. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	«Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одноопорное скольжение. Подготовка лыж. Развитие координации. Попеременный двушажно-классический ход. Одновременный одношажный классический ход. Одновременный безшажный классический ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Горнолыжная подготовка. Спуск сторы. Совершенствование лыжных ходов	Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Демонстрируют правильное выполнение. Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Узнают на каких спусках применяется способ торможения «плугом».	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	30	4
Итого			102	14

Содержание тем учебного предмета, курса 11 класс

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Воспитательные задачи	Кол-во часов	Количество
Раздел 1. Легкая атлетика				

<p>Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростной выносливости. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. 2000 и 3000 метров. Спринт. Длинный спринт.</p>	<p>Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p>	<p>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	31	4
Раздел 2. Волейбол				
<p>Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.</p>	<p>Выполняют указания учителя. Соблюдают</p>	<p>- Знать терминологию избранной игры;</p>	17	3

<p>Нападающий удар, одиночный блок.</p> <p>Нападающий удар со второго номера. Двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5.</p> <p>Нападающий удар с укороченного паса. Прием мяча после подачи. Нападающий удар со 2 зоны, блокирование и его страховка.</p>	<p>правила техники безопасности. Разучивают и описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила и организацию проведения соревнований; - знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		
--	--	--	--	--

Раздел 3. Гимнастика

<p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения в висе.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Акробатическая комбинация</p>	<p>Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Выполняют упражнения в висе. Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в упорах. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение разученных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	24	3
--	--	--	----	---

	упоров. Устраняют ошибки при выполнении упоров. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.			
Раздел 4.Лыжная подготовка				
Инструктаж по технике безопасности. Одноопорное скольжение. Спуск с горы. Торможение плугом. Подъём «ёлочкой». Попеременный двушажный классический ход. Одновременный безшажный классический ход. Одновременный двушажный и одношажный классические хода. Одновременный двушажный коньковый ход. Совершенствование классических и коньковых ходов.	Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Демонстрируют правильное выполнение. Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Узнают на каких спусках применяется способ торможения «плугом».	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	30	4
Итого			102	14

6. Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности, список литературы (основной и дополнительный).

Основной список учебно-методической литературы:

- 1) Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020.
- 2) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.:Просвещение, 2011).

Дополнительный список учебно-методической литературы:

- 1) Петров П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 460 с.
- 2) Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие. – Ижевск, Издательский дом «Удмуртский университет», 1999г. – 342 с.

Учебно-практическое оборудование:

ГИМНАСТИКА

Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, коврики гимнастические, маты гимнастические, мячи набивные, скакалки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Флажки разметочные, рулетка измерительная, номера нагрудные

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, табло перекидное, насос ручной для накачивания мячей

СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Аптечка медицинская

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

спортивный зал большой с раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки) с душевыми , малый спортивный зал.

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки).

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами.

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН

Легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола, полоса препятствий, лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

Календарно - тематическое планирование по курсу "Физическая культура" 10 класс

№ урока в течение года	Тема урока	Основное содержание по темам	Виды учебной деятельности	Домашнее задание	Сроки изучения
Раздел №1. Легкая атлетика. Количество уроков 16					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физическими упражнениями и на уроках легкой атлетики. Спринт. Спринтерский бег.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Положение «низкий старт». Отработка команд «На старт» «Внимание» «Марш». Подвижная игра	Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).	Общеразвивающие упражнения	
2-4	Спринт. Спринтерский бег на 30 , 60, 100 метров.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Положение «низкий старт». Отработка команд «На старт» «Внимание» «Марш». Подвижная игра	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
5	Длинный спринт. Развитие скоростной выносливости.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Отработка команд «На старт» «Внимание»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Общеразвивающие упражнения	

		«Марш». Подвижная игра	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
6	1000 метров. Развитие выносливости	Построение. Разминка. Бег на 1000 метров. Восстановительные упражнения. Подвижная игра	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
7-10	Прыжки в длину с разбега	Построение. Разминка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
11-13	Метания мяча на дальность	Построение. Разминка. Подвижная игра.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают	Общеразвивающие упражнения	

			правила безопасности.		
14-16	Передача эстафетной палочки	Построение. Разминка. Подвижная игра.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	Общеразвивающие упражнения	
Раздел №2. Спортивные игры (волейбол) количество уроков 8					
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача волейбольного мяча 2 руками сверху и снизу.	Инструктаж по технике безопасности. Построение. Разминка. Выполнение основного упражнения. Учебная двусторонняя игра	<p>Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Разучивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	Общеразвивающие упражнения	
18-19	Передача волейбольного мяча 2 руками сверху и снизу.	Построение. Разминка. Выполнение основного упражнения. Учебная двусторонняя игра	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила</p>	Общеразвивающие упражнения	

			безопасности.		
20-22	Нападающий удар. Блокирование в прыжке	Построение. Разминка. Выполнение основного упражнения. Учебная двусторонняя игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
23-24	Верхняя подача. Прием подачи .	Построение. Разминка. Выполнение основного упражнения. Учебная двусторонняя игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
Раздел №3. Гимнастика. количество уроков 24					
25	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения в висе	Инструктаж по технике безопасности. Построение. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Выполнение упражнений в висе на развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Выполняют упражнения в висе.	Общеразвивающие упражнения	
26-27	Строевые упражнения. Упражнения в висе. Развитие силы	Построение. Разминка. Выполнение упражнений в висе на развитие силовых способностей. Подвижная	Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при	Общеразвивающие упражнения	

		игра.	выполнении упражнений в висах. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		
27-29	Строевые упражнения. Упражнения в упорах. Развитие силы	Построение. Разминка. Выполнение упражнений в упоре на развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в упорах. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Узнают , что означает понятие «упор» в гимнастике , какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение разученных упоров. Устраняют ошибки при выполнении упоров.	Общеразвивающие упражнения	
30-31	Акробатика. Стока на руках с помощью. Длинный кувырок вперед. Мост.	Построение. Разминка. Выполнение стойки на руках махом одной и толчком другой. Подвижная игра.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Общеразвивающие упражнения	
32-35	Акробатика. Равновесие на одной. Стойка на лопатках из положения согнувшись.	Построение. Разминка. Равновесие на одной. Стойка на лопатках из положения согнувшись. Подвижная игра.	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют упражнения. Устраняют ошибки.	Общеразвивающие упражнения	
36-38	Акробатика. Кувырок назад в стойку согнувшись.	Построение. Разминка. Кувырок назад в стойку согнувшись. Подвижная игра.	Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют упражнения. Устраняют ошибки.	Общеразвивающие упражнения	
39-48	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Развитие физических качеств.	Построение. Разминка. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Подвижная игра.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Общеразвивающие упражнения	
Раздел №4. Лыжная подготовка. Количество уроков 30					

49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одноопорное скольжение. Подготовка лыж .Развитие координации.	Инструктаж по технике безопасности. Подготовка лыж для изучения учебного материала. Выполнение различных упражнений используя одну опору(ногу).	Выполняют указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности. Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Демонстрируют правильное выполнение.	Общеразвивающие упражнения	
50-52	Одноопорное скольжение. Развитие координации.	Прохождение дистанции до 5 км. Используя технику одноопорного скольжения.	Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Узнают новые приемы подготовки скользящей поверхности лыж. Демонстрируют правильное выполнение.	Общеразвивающие упражнения	
53-55	Попеременный двушажно-классический ход.	Прохождение дистанции до 5 км. Выполнение разноименных движений при одноопорном скольжении.	Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Узнают новые приемы подготовки скользящей поверхности лыж. Демонстрируют правильное выполнение.	Общеразвивающие упражнения	
56-58	Одновременный одношажный классический ход.	Прохождение дистанции до 5 км. Выполнение переноса массы тела на переднюю опору с последующим отталкиванием руками (палками)	Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими	Общеразвивающие упражнения	

			ходами. Узнают новые приемы подготовки скользящей поверхности лыж. Демонстрируют правильное выполнение.		
59-62	Одновременный безшажный классический ход	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие силы. Демонстрация силы при отталкивании руками (палками)	Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Узнают новые приемы подготовки скользящей поверхности лыж. Демонстрируют правильное выполнение.	Общеразвивающие упражнения	
63-66	Одновременный душажный коньковый ход.	Прохождение дистанции до 5 км.	Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Узнают новые приемы подготовки скользящей поверхности лыж. Демонстрируют правильное выполнение.	Общеразвивающие упражнения	
67-70	Одновременный одношажный коньковый ход	Прохождение дистанции до 5 км.	Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Узнают новые приемы подготовки скользящей поверхности лыж. Демонстрируют правильное выполнение.	Общеразвивающие упражнения	
71-74	Горнолыжная подготовка. Спуск с горы	Спуск с горы в разных стойках. Преодоление	Узнают на каких спусках применяется способ торможения	Общеразвивающие	

		препятствий меня направление и торможение рациональным способом.	«пругом». Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Узнают новые приемы подготовки скользящей поверхности лыж. Демонстрируют правильное выполнение.	упражнения	
75-78	Совершенствование лыжных ходов	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Узнают о пользе занятий на свежем воздухе. Узнают новые знания о передвижении на лыжах. Совершенствуют навыки в передвижении классическими ходами. Узнают новые приемы подготовки скользящей поверхности лыж. Демонстрируют правильное выполнение.	Общеразвиваю щие упражнения	
Раздел №5. Спортивные игры (волейбол) количество уроков 9					
79	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача волейбольного мяча 2 руками сверху и снизу.	Инструктаж по технике безопасности. Построение Разминка. Выполнение основного упражнения. Учебная двусторонняя игра	Разучивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Соблюдают правила безопасности.	Общеразвиваю щие упражнения	
80-83	Верхняя подача. Прием – передача подачи на разыгрывающего игрока.	Построение. Разминка. Упражнения с мячом в парах. Подачи. Выполнение основного упражнения.	Разучивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Общеразвиваю щие упражнения	

		Учебная двусторонняя игра	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
84-87	Нападающий удар. Действия в защите.	Построение. Разминка. Выполнение основного упражнения. Учебная двусторонняя игра	Разучивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Общеразвивающие упражнения	
Раздел №6. Легкая атлетика. Количество уроков 15					
88	Инструктаж по Т.Б. при занятиях физическими упражнениями и на уроках легкой атлетики. Спринт.	Инструктаж по технике безопасности. Построение. Разминка. Подвижная игра.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
89-90	Низкий старт. Бег на короткую дистанцию с	Построение. Разминка. Повторное пробегание	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского	Общеразвивающие	

	низкого старта	короткого отрезка в максимально быстром темпе. Подвижная игра.	народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	упражнения	
91-92	Длинный спринт.	Построение. Разминка. Пробегание дистанции от 250 до 400 метров. Подвижная игра.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
93	1500 метров	Построение. Разминка. Бег на 1500 метров. Восстановительные процедуры. Подвижная игра.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Общеразвивающие упражнения	

			(ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых		
95-97	Прыжки в длину с разбега	Построение. Разминка. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
98-99	Передача эстафетной палочки	Построение. Разминка. Бег по дистанции с передачей в коридоре палочки. Подвижная игра.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Общеразвивающие упражнения	
100-102	Спортивная ходьба	Построение. Разминка. Чередование быстрой и спортивной ходьбы. Подвижная игра.	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Общеразвивающие упражнения	

			(ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
--	--	--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование по курсу "Физическая культура" 11 класс

№ урока	Название раздела, темы, урока.	Сроки изучения	Обязательный минимум содержания образования	Требования к подготовке учащихся	Вид контроля	Домашние задания
	Лёгкая атлетика	16				
1	Инструктаж по о.т. и технике безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	1 неделя	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	Знать правила л.а. уметь развивать макс. Скорость, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;		Скакалка
2			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Знать правила л.а. Уметь развивать макс. Скорость. Знать о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Уметь выполнять низкий старт и стартовый разгон.		Скакалка
3			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Знать правила л.а. Уметь развивать макс. Скорость, знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; Уметь выполнять низкий старт и стартовый разгон.		Скакалка
4		2 неделя	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	Знать правила л.а. Уметь развивать макс. Скорость, уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Мальчики 14-14,5-15 сек. Девочки 15-16-17 сек.	Скакалка
			комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.			
5	Развитие скоростной выносливости		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Знать правила л.а. Уметь проявлять скоростную выносливость, уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Мальчики 35-37-40 сек. Девочки 45 с-50 с-55 с.	Велосипед

6	Развитие выносливости		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Знать правила л.а. Уметь проявлять выносливость	Мальчики 3м.30с-3м.45с-4м.00с. Девочки 1.50-2.00-2.10 сек.	велосипед
7	Прыжок в длину с разбега.		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений прыжках в длину с разбега; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Велосипед
8			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений прыжках в длину с разбега; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь прыгать в длину с разбега, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;		Велосипед
9			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений прыжках в длину с разбега; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь прыгать в длину с разбега, уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		приседания
10			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений прыжках в длину с разбега; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь прыгать в длину с разбега, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	Мальчики 500-475-450 см. Девочки 400-375-350 см.	приседания
11	Метания мяча на дальность	3	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь метать мяч		приседания »
12			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь метать мяч		приседания

13			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь метать мяч	Мальчики 50-45-40 м. Девочки 40-35-30 м.	отжимания
14	Эстафетный бег	3	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь передавать палочку в движении		отжимания
15			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Уметь передавать палочку в движении		отжимания
	Волейбол					•
16	Передача волейбольного мяча 2 руками сверху и снизу. Нападающий удар, одиночный блок.		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов мяча 2 руками сверху и снизу; нападающий удар, одиночный блок. Тактические действия и приемы в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные). Судейство игры.	Уметь выполнять передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар и его блокирование. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.	Оценить технику упражнения.	отжимания
17		3	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов мяча 2 руками сверху и снизу; нападающий удар, одиночный блок. Тактические действия и приемы в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные). Судейство игры.	Уметь выполнять передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар и его блокирование.		Упражнения на гибкость
18			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов мяча 2 руками сверху и снизу; нападающий удар, одиночный блок.	Уметь выполнять передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар и его блокирование.		Упражнения на гибкость
			Тактические действия и приемы в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные). Судейство игры.			
19			Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные) Судейство спортивных мероприятий по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.	Уметь выполнять передачи сверху и снизу.	Оценить технику упражнения	Упражнения на гибкость
20	Нападающий удар со второго номера. Двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5.	3	Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар со второго номера, двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5. Тактические действия в защите и нападении. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар и его блокирование, верхнюю подачу на точность.		Упражнения на гибкость
21			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар со второго номера, двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5. Тактические действия в защите и нападении. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар и его блокирование.		Упражнения на гибкость
22			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар со	Уметь выполнять нападающий удар и его блокирование.		Упражнения на гибкость

			второго номера, двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5. Тактические действия в защите и нападении. Судейство игры.			гибкость
23	Нападающий удар с укороченного паса. Прием мяча после подачи.	3	Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар с укороченного паса с 3-его номера, прием мяча после подачи. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар с укороченной передачи, верхнюю подачу и принимать сверху, снизу 2 руками.		Скакалка
24			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар с укороченного паса с 3-его номера, прием мяча после подачи. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар с укороченной передачи, верхнюю подачу и принимать сверху, снизу 2 руками.		Скакалка
25			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар с укороченного паса с 3-его номера, прием мяча после подачи. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар с укороченной передачи, верхнюю подачу и принимать сверху, снизу 2 руками.	Оценить технику	Скакалка
26	Нападающий удар со 2 зоны, блокирование и его страховка.	2	Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар со 2 зоны, блокирование и его страховка. Тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные). Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар со 2 зоны и его блокирование, и страховки. Судейство игры.		Прыжковые упражнения
27			Подготовка к соревновательной деятельности.	Уметь выполнять нападающий удар со 2 зоны и		Прыжковые
			Нападающий удар со 2 зоны, блокирование и его страховка. Тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные). Судейство игры.	его блокирование, и страховки. Судейство игры.		упражнения.
	Гимнастика (акробатика)	21				
28	Строевые упражнения. Упражнения в висе.	2	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры;	Уметь перестраиваться. Уметь выполнять упражнения в висе.		акробатика
29			Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Уметь перестраиваться. Уметь выполнять упражнения в висе.		акробатика
30	Подтягивания в висе.	2	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Страховка. Бег с заданиями до 5 минут. О.Р.У. Эстафеты с заданиями .Силовая подготовка . подтягивания в висе. Подвижные игры.	Уметь подтягиваться.		Акробатика
31			Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Бег с заданиями до 5 минут. О.Р.У. Эстафеты с заданиями .Силовая подготовка . подтягивания в висе. Подвижные игры.	Уметь подтягиваться .использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.		Акробатика
32			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);Бег с заданиями до 5 минут. О.Р.У. Эстафеты с заданиями .Силовая подготовка. подтягивания в висе. Подвижные игры.	Уметь подтягиваться.		Акробатика
33	Упражнения в	4	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из	Уметь проявлять координацию.		Акробатика

	равновесии		упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.			
34			Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Уметь проявлять координацию, уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		Акробатика
35			Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Уметь проявлять координацию, уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;		Акробатика
36			Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Уметь проявлять координацию.		гибкость
37-48	Акробатическая комбинация	12	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Уметь выполнять акробатические элементы в связке.		Акробатика
	Лыжная подготовка	30				
49	Инструктаж по О.Т. Одноопорное скольжение	4	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Знать правила лыжных соревнований. Уметь выполнять скольжение на лыже.		Силовая подготовка
50			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Знать правила лыжных соревнований. Уметь выполнять скольжение на лыже.		Силовая подготовка
51			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Знать правила лыжных соревнований. Уметь выполнять скольжение на лыже.		Силовая подготовка
52			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Знать правила лыжных соревнований. Уметь выполнять скольжение на лыже.	Оценить технику	Силовая подготовка
53	Спуск с горы. Торможение плугом. Подъём «ёлочкой»	4	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Уметь съезжать с горы , останавливаться перед препятствием , подниматься в гору способом «ёлочка».		Силовая подготовка
54			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Уметь съезжать с горы , останавливаться перед препятствием , подниматься в гору способом «ёлочка».		Скиповая подготовка
55			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Уметь съезжать с горы , останавливаться перед препятствием , подниматься в гору способом «ёлочка».		Силовая подготовка
56			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Уметь съезжать с горы , останавливаться перед препятствием , подниматься в гору способом «ёлочка».		Силовая подготовка

57	Попеременный 2шажный кл. ход. Одновременный безшажный кл. ход	4	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности, здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Уметь менять опору при передвижении классическими ходами на лыжах.		Упражнения на равновесие.
58			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Уметь менять опору при передвижении классическими ходами на лыжах.		Упражнения на равновесие.
59			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Уметь менять опору при передвижении классическими ходами на лыжах.		Упражнения на равновесие.
60			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Уметь менять опору при передвижении классическими ходами на лыжах.	Оценить технику	Упражнения на равновесие.
61	Одновременный 2шажный и 1шажный кл. хода.	4	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь последовательно отталкиваться ногой и руками.		Упражнения на равновесие.
62			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь последовательно отталкиваться ногой и руками.		Упражнения на равновесие.
63			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь последовательно отталкиваться ногой и руками.		Прогулка на лыжах
64			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь последовательно отталкиваться ногой и руками.	Оценить технику	Прогулка на лыжах
65	Одновременный 2шажный коньковый ход	4	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь передвигаться коньковым стилем.		Прогулка на лыжах
66			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь передвигаться коньковым стилем.		Прогулка на лыжах
67			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь передвигаться коньковым стилем.		Прогулка на лыжах
68			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной	Уметь передвигаться коньковым стилем.	Оценить технику	Прогулка на лыжах

			деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..			
69	Совершенствование классических ходов.	5	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь скользить на 1 лыже.		Упражнения на гибкость.
70			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь скользить на 1 лыже.		Упражнения на гибкость.
71			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь скользить на 1 лыже.		Упражнения на гибкость.
72			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь скользить на 1 лыже.		Упражнения на гибкость.
73			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в;	Уметь скользить на 1 лыже.		Упражнения на гибкость.
			передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..			
74	Совершенствование коньковых ходов.	5	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь передвигаться коньковым ходом.		Прыжковые упражнения.
75			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь передвигаться коньковым ходом.		Прыжковые упражнения.
76			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь передвигаться коньковым ходом.		Прыжковые упражнения.
77			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь передвигаться коньковым ходом.		Прыжковые упражнения.
78			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в; передвижениях на лыжах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности..	Уметь передвигаться коньковым ходом.		Прыжковые упражнения.
	Волейбол	10				
79	Инструктаж по О. Т. Стойка игрока, перемещение. Передача мяча сверху, снизу, нападающий удар.	3	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов мяча 2 руками сверху и снизу; нападающий удар, одиночный блок. Тактические действия и приемы в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные). Судейство игры.	Уметь выполнять передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар и его блокирование. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.		Скакалка
80			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов мяча 2 руками сверху и снизу; нападающий удар,	Уметь выполнять передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар и его блокирование. Использовать приобретенные знания и		Скакалка

			одиночный блок. Тактические действия и приемы в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные). Судейство игры.	умения в практической деятельности и в повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.		
81	Передачи 2 руками снизу и сверху. Нападающий удар.		Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов мяча 2 руками сверху и снизу; нападающий удар, одиночный блок. Тактические действия и приемы в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные). Судейство игры.	Уметь выполнять передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар и его блокирование. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.		Скакалка
82	Нападающий удар со второго номера. Двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5.	3	Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар со второго номера, двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5. Тактические действия в защите и нападении. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар и его блокирование, верхнюю подачу на точность.		Скакалка
83			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар со второго номера, двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5. Тактические действия в защите и нападении. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар и его блокирование, верхнюю подачу на точность.		Отжимания
84			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар со второго номера, двойной блок, верхняя подача на точность зоны 1, 6, 5. Тактические действия в защите и нападении. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар и его блокирование, верхнюю подачу на точность.		Отжимания
85	Нападающий удар с укороченного паса. Прием мяча после подачи.	3	Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар с укороченного паса с 3-его номера, прием мяча после подачи. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар с укороченной передачи, верхнюю подачу и принимать сверху, снизу 2 руками.		Отжимания
86			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар с укороченного паса с 3-его номера, прием мяча после подачи. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар с укороченной передачи, верхнюю подачу и принимать сверху, снизу 2 руками.	Оценить технику выполнения передач	Отжимания
87			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар с укороченного паса с 3-его номера, прием мяча после подачи. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар с укороченной передачи, верхнюю подачу и принимать сверху, снизу 2 руками.		подтягивания
88			Подготовка к соревновательной деятельности. Нападающий удар с укороченного паса с 3-его номера, прием мяча после подачи. Судейство игры.	Уметь выполнять нападающий удар с укороченной передачи, верхнюю подачу и принимать сверху, снизу 2 руками.		подтягивания
	Лёгкая атлетика	14				
89	Спринт. Длинный спринт.	4	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие ДИСТАНЦИИ.	Уметь развивать макс, скорость		подтягивания
90			Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие	Уметь развивать макс, скорость		подтягивания

			ДИСТАНЦИИ.			
91			Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие ДИСТАНЦИИ.	Уметь развивать макс. скорость		велосипед
92			Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие ДИСТАНЦИИ.	Уметь проявлять скорость.	М 14-15-16 сек. Д. 15-16-17ч;ек.	велосипед
93	2000 и 3000 метров.	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования	Уметь проявлять выносливость	Без учёта времени	велосипед
	Восстановительные процедуры.		безопасности. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.			
94	Прыжок в длину с разбега	4	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега		Кросс до 30 мин
95			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега		Кросс до 30 мин
96			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега		Кросс до 30 мин
97			Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега	М. 500-475-450 см. Д. 400-475-350 см.	Кросс до 30 мин
98	Передача эстафетной палочки	3	Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.	Уметь передавать эстафету на скорости		Кросс до 30 мин
99			Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.	Уметь передавать эстафету на скорости		Кросс до 30 мин
100			Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.	Уметь передавать эстафету на скорости	Оценить технику выполнения	Кросс до 30 мин
101	Специальные беговые упражнения.	2	Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.	Уметь выполнять беговые упражнения.		Спортивная ходьба
102			Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Подготовка к соревновательной деятельности;	Уметь выполнять беговые упражнения.		Спортивная ходьба

Оценочные материалы (контрольно-измерительный материал) для 10 класса.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	5,0	5,5	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на 60 м	9,6	10,4		11,0	11,5	
Челночный бег 3x10 м	8,7	9,3		9,4	10,1	
Бег на 1000 м	5.00	5.45		7,00	8,00	
Прыжок в длину с места	200 см	180 см		190 см	175 см	
Прыжок в длину с разбега	450	430		350	330	
Метание мяча 150 г.	45	40		30	25	
Подтягивания в висе	10	7		—	—	
Подтягивания из виса лёжа	—	—		15	10	
Передвижение на лыжах 1 км	6.00	7.00		7.00	7.30	

КИМы для 10 классов.

1 четверть.

1. При выполнении функциональной пробы с приседаниями (20 приседаний за 20 сек.) время восстановления до исходного уровня считается удовлетворительным:

- а) к 6-й минуте;
- б) к 3-й минуте;
- в) к 10-й минуте;
- г) к 4–5-й минуте.

2. Что означает жест судьи в баскетболе: три пальца на вытянутой вверх руке:

- а) игрок под номером 3
- б) попадание мяча в кольцо оцениваемое в 3 очка
- в) попытка броска в 3 очка
- г) до конца игры 3 секунды

3. В баскетболе за мяч, заброшенный в разных условиях, начисляется неодинаковое количество очков. Укажите правильное сочетание условий и начисленных очков:

- а) мяч заброшен с игры – 2 очка;
- б) мяч заброшен из-за трехочковой зоны – 3 очка;
- в) мяч заброшен со штрафного броска – 1 очко;
- г) все ответы правильные.

4. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются:

- а) циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме;
- б) ациклические упражнения;
- в) упражнения сопряженного воздействия;
- г) методы максимальных усилий.

5. Назовите наиболее быстрый способ остановки кровотечения:

- а) наложение кровоостанавливающего жгута;
- б) наложение давящей повязки;
- в) пальцевое прижатие артерии;
- г) прямое давление на рану.

6. В соревнованиях по легкой атлетике есть виды, связанные с метанием или толканием снарядов на дальность. Выбери правильное сочетание.

- а) копье, молот, диск, ядро – метают;
- б) копье, молот и диск – метают, ядро – толкают;
- в) копье и молот – бросают, диск – метают, ядро – толкают;
- г) копье, молот и диск бросают, ядро – метают.

7. Какой континент символизирует кольцо желтого цвета на олимпийской эмблеме?

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Европа;
- г) Америка.

8. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

- а) П. Нурми;
- б) Л. Латынина;

- в) М. Фелпс;
- г) М. Спитц.

9. Первые Олимпийские игры современности состоялись в...

- а) 1896 г.;
- б) 1898 г.;
- в) 1900 г.;
- г) 1902 г.

10. Соотношение веса тела и роста человека относится к...

- а) антропометрическим измерениям;
- б) функциональным измерениям;
- в) измерениям физической работоспособности;
- г) измерениям физической подготовленности.

11. Что обозначает жест судьи в игре в баскетбол: «Поднятая вверх рука с указательным и средним пальцами»?

- а) остановка игры на 2 минуты;
- б) двойная ошибка;
- в) засчитано 2 очка;
- г) удаляется с площадки игрок под вторым номером.

12. Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления. Укажите ответ, в котором приведены внутренние признаки утомления:

- а) покачивание, нарушение координации движений, дрожание конечностей;
- б) появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание, головокружение;
- в) дыхание резко учащенное, поверхностное, появление одышки;
- г) обильное выделение пота, выступление соли.

13. С низкого старта выбегают на дистанции:

- а) 100 метров
- б) 200 метров
- в) 1000 метров
- г) 400 метров
- д) 800 метров
- е) а,б,г

14. К средним беговым дистанциям относятся:

- а) 800 метров
- б) 1000 метров
- в) 1500 метров
- г) 3000 метров
- е) а,б,в.

15. Прыжок в длину с места оценивает уровень развития ...

- а) скоростно-силовых возможностей;
- б) координационных способностей;
- в) скоростных возможностей;
- г) силы.

Ответы на вопросы 1-в 2-б 3-г 4-а 5-а 6-б 7-а 8-в 9-а 10-а 11-в 12-б 13-е 14-е 15-а

2 четверть.

1. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для следующего?

- а) проходным;
- б) круговым;
- в) поточным;
- г) игровым.

2. Метод тренировки, когда регулируется продолжительность отдыха между упражнениями, называется...

- а) интервальный;
- б) повторный;
- в) непрерывный;
- г) круговой тренировки.

3. В каком виде спорта принимают участие только женщины?

- а) спортивная гимнастика;
- б) керлинг;
- в) художественная гимнастика;
- г) софтбол.

4. Как называется строй учащихся организованно движущихся друг за другом:

- а) очередь
- б) шеренга
- в) колонна
- г) пелотон

5. Регулировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом можно с помощью....

- а) изменения количества упражнений;
- б) изменения количества повторений;
- в) изменения скорости выполнения упражнений;
- г) все ответы правильные.

6. Какое физическое качество преимущественно развивается с помощью упражнений с весом внешних предметов?

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) сила;
- г) быстрота.

7. Упражнение, когда мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов без изменения длины мышц, называется ...

- а) изометрическое;
- б) статическое;
- в) динамическое;

г) изотоническое.

8. Метод, когда упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц, называется:

- а) метод динамических усилий;
- б) круговой тренировки;
- в) ударный метод;
- г) игровой метод.

9. Какое физическое качество измеряют с помощью теста «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами»?

- а) координацию движений;
- б) гибкость;
- в) становую силу;
- г) ловкость.

10. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями важно соблюдать определенную последовательность. Выберите правильную последовательность.

- а) упражнения на развитие быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- б) упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости;
- в) упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы;
- г) упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

11. Тест «подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине на количество раз» измеряет:

- а) абсолютную силу;
- б) относительную силу;
- в) взрывную силу;
- г) скоростно-силовую подготовленность.

12. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- а) фронтальный;
- б) поточный;
- в) круговой;
- г) групповой.

13. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) позволяет определить...

- а) координационные способности;
- б) скоростно-силовые способности;
- в) скоростные способности;
- г) силовые способности.

14. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

- а) при уступающем;
- б) при удерживающем;
- в) при преодолевающим;
- г) при статическом.

15. Величина физической нагрузки определяется:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) все ответы правильные.

Ответы на вопросы 1-в 2-б 3-в 4-в 5-г 6-в 7-б 8-б 9-б 10-б 11-а 12-г 13-б 14-а 15-г

3 четверть.

1. Чем руководствуются при выборе способа передвижения на лыжах:

- а) плотностью лыжников на лыжне
- б) эмоциональным состоянием
- в) физическим состоянием
- г) рельефом местности(лыжни)

2. Представители кокой страны наиболее успешно выступают по лыжным гонкам:

- А)Швеция
- Б)Россия
- В)Норвегия
- Д)Финляндия

3. На Зимних Олимпийских Играх в городе Сочи Удмуртский лыжник М. Вылегжанин завоевал:

- А) три золотые медали
- Б) три серебряные медали
- В) три бронзовые медали
- Г) ничего не завоевал

4. Для передвижения классическими способами лыжники смазывают лыжи мазью:

- А) всю лыжу
- Б) носок лыжи
- В) пятку лыжи
- Г) под колодкой

5. Какой ход в лыжных гонках позволяет достичь наивысшей скорости?

- а) классический;
- б) коньковый;
- в) комбинированный;
- г) скорость не зависит от выбранного хода.

6.Критерии при выборе (покупке) лыж:

- а) рост
- б) цена

- в) вес лыжника
- г) структура
- д) фирма выпускающая лыжи
- е) а,в,г.
- ж) а,б,д.

7.Главный критерий при выборе лыжной мази:

- а) влажность воздуха
- б) время суток
- в)температура воздуха
- г)температура снега

8. На скольких Олимпийских Играх принимала участие Легендарная лыжница из Удмуртии Г.А.Кулакова:

- а) трех
- б) четырех
- в) двух
- д) не принимала

9. При отморожении конечности в первую очередь необходимо:

- а) укутать пострадавшего;
- б) наложить повязку, изолирующую конечность от воздействий извне;
- в) как можно скорее поместить отмороженную конечность в теплую воду;
- г) растереть конечность снегом.

10.Для успешного передвижения на лыжах не обязательна:

- А)сила
- Б) гибкость
- В)быстрота
- Г)выносливость

11. Правильно ли утверждение: в холодное время года одежда должна защищать от излишней потери тепла, а в жаркое – не препятствовать теплоотдаче?

- а) да;
- б) нет;
- в) частично;
- г) все ответы правильные.

12 При передвижении попеременно-двушажным классическим ходом лыжник выполняет:

- А) одноименные движения
- Б) разноименные движения
- В) одновременные движения
- Г)скрестные движения

13. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются:

- а) циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме;
- б) ациклические упражнения;
- в) упражнения сопряженного воздействия;
- г) методы максимальных усилий.

14. Выберите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости:

- а) скелетон;
- б) фигурное катание;
- в) горнолыжный спорт;
- г) лыжные гонки.

15. С какой дистанции выполняют стрельбу на соревнованиях биатлонисты:

- А) 100 метров
- Б) 75 метров
- В) 50 метров
- Г) 35 метров

Ответы на вопросы 1-г 2-в 3-б 4-г 5-б 6-е 7-г 8-а 9-б 10-б 11-а 12-б 13-а 14-г 15-в

4 четверть.

1. Умение точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями в условиях дефицита времени называется...

- а) скоростно-силовыми способностями;
- б) функциональными способностями;
- в) скоростью;
- г) координационными способностями.

2. Поддача в волейболе может считаться:

- А) техническим действием
- Б) технико-тактическим действием
- В) началом игры
- Г) началом розыгрыша очередного очка
- Д) нападающим ударом
- Е) все перечисленное

3. Спортсмен соревнующийся способом Фосбери-Флоп:

- А) прыгает в длину
- Б) прыгает в высоту
- В) прыгает в высоту с шестом
- Г) метает копье

4. Дистанция туристского похода с проверкой туристских навыков для V ступени комплекса ГТО составляет:

- а) 1,5 км;
- б) 10 км;
- в) 15 км;
- г) среди видов испытаний для V ступени туристского похода нет.

5. Специалист по подбору мячей и приему подачи в волейболе называется ...

- а) либеро;
- б) центральной;
- в) атакующий игрок;
- г) пасующий.

6. В соревнованиях по легкой атлетике есть виды, связанные с метанием или толканием снарядов на дальность. Выбери правильное сочетание.

- а) копье, молот, диск, ядро – метают;
- б) копье, молот и диск – метают, ядро – толкают;
- в) копье и молот – бросают, диск – метают, ядро – толкают;
- г) копье, молот и диск бросают, ядро – метают.

7. Среди видов испытаний комплекса ГТО для юношей и девушек в V ступени есть испытание по плаванию. Чтобы выполнить норматив по плаванию на золотой знак нужно...

- а) проплыть без учета времени 25 метров;
- б) проплыть 50 метров на время и выполнить норматив;
- в) проплыть без учета времени 50 метров;
- г) проплыть без учета времени 100 метров.

8. . Что означают желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?

- а) красная – удаление, желтая – замечание;
- б) желтая – предупреждение, красная – дисквалификация на 1 игру;
- в) желтая – замечание, красная – удаление;
- г) желтая – предупреждение, красная – удаление.

9. Во время подвижных перемен, учащиеся могут...

- а) выполнять домашние задания по физкультуре;
- б) выбирать физические упражнения по своему желанию;
- в) отрабатывать пропущенные занятия по физкультуре;
- г) сдавать контрольные нормативы по физкультуре.

10. В чем заключается основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий по физической культуре? Выберите наиболее полный ответ:

- а) развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- б) развитие прикладных умений и навыков;
- в) физическое развитие;
- г) повышение функционального состояния организма и физической подготовленности.

11. Ограничение количества и объема движений, связанных с перемещением тела в пространстве, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, называется ...

- а) гипертония;
- б) гиподинамия;
- в) гиперкинезия;
- г) гипокинезией.

12. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются:

- а) циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме;
- б) ациклические упражнения;

- в) упражнения сопряженного воздействия;
- г) методы максимальных усилий.

13. Во время игры в волейбол при попадании мяча на линию, мяч...

- а) засчитывается;
- б) не засчитывается;
- в) переподача;
- г) спорный мяч.

14. При передвижении спортивной ходьбой нельзя:

- А) обгонять соперника слева
- Б) передвигаться с фазой полета
- В) принимать пищу при передвижении
- Г) держаться за бок

15. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?

- а) в своей штрафной площади;
- б) по всему полю;
- в) только на своей половине поля;
- г) в центральном круге.

Ответы на вопросы 1-г 2-е 3-б 4-в 5-а 6-а 7-б 8-б 9-а 10-б 11-а 12-б 13-а 14-б 15-в

Критерии оценивания 13-15 правильных ответов – отлично, 11-12 правильных ответов- хорошо, 8-10 правильных ответов удовлетворительно , меньше 8 неудовлетворительно

Оценочные материалы (контрольно-измерительный материал) для 11 класса.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на 60 м	8,6	10.0		10,5	11.2	
Челночный бег 3х10 м	7,7	8.3		9,0	10,0	
Бег на 1000 м	4.00	4.45		5,00	6,00	
Прыжок в длину с места	230 см	215 см		200 см	190 см	
Прыжок в длину с разбега	500	475		400	375	
Метание мяча 150 г.						
Подтягивания в висе	12	8		–	–	
Подтягивания из виса лёжа	–	–		18	13	
Передвижение на лыжах 1 км	5.00	5.30		6.30	7.00	

КИМы для 11 классов.

1 четверть.

1. Назовите наиболее быстрый способ остановки кровотечения:
 - а) наложение кровоостанавливающего жгута;
 - б) наложение давящей повязки;
 - в) пальцевое прижатие артерии;
 - г) прямое давление на рану.
2. Прыжок в длину с места оценивает уровень развития ...
 - а) скоростно-силовых возможностей;
 - б) координационных способностей;
 - в) скоростных возможностей;
 - г) силы.
3. Соотношение веса тела и роста человека относится к...
 - а) антропометрическим измерениям;
 - б) функциональным измерениям;
 - в) измерениям физической работоспособности;
 - г) измерениям физической подготовленности.
4. Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления. Укажите ответ, в котором приведены внутренние признаки утомления:
 - а) покачивание, нарушение координации движений, дрожание конечностей;
 - б) появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание, головокружение;
 - в) дыхание резко учащенное, поверхностное, появление одышки;
 - г) обильное выделение пота, выступление соли.
5. При выполнении функциональной пробы с приседаниями (20 приседаний за 20 сек.) время восстановления до исходного уровня считается удовлетворительным:
 - а) к 6-й минуте;
 - б) к 3-й минуте;
 - в) к 10-й минуте;
 - г) к 4–5-й минуте.
6. Первые Олимпийские игры современности состоялись в...
 - а) 1896 г.;
 - б) 1898 г.;
 - в) 1900 г.;
 - г) 1902 г.
7. Какой континент символизирует кольцо желтого цвета на олимпийской эмблеме?
 - а) Азия;
 - б) Австралия;
 - в) Европа;
 - г) Америка.

8. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

- а) П. Нурми;
- б) Л. Латынина;
- в) М. Фелпс;
- г) М. Спитц.

9. В соревнованиях по легкой атлетике есть виды, связанные с метанием или толканием снарядов на дальность. Выбери правильное сочетание.

- а) копье, молот, диск, ядро – метают;
- б) копье, молот и диск – метают, ядро – толкают;
- в) копье и молот – бросают, диск – метают, ядро – толкают;
- г) копье, молот и диск бросают, ядро – метают.

10. В баскетболе за мяч, заброшенный в разных условиях, начисляется неодинаковое количество очков. Укажите правильное сочетание условий и начисленных очков:

- а) мяч заброшен с игры – 2 очка;
- б) мяч заброшен из-за трехочковой зоны – 3 очка;
- в) мяч заброшен со штрафного броска – 1 очко;
- г) все ответы правильные.

11. Что обозначает жест судьи в игре в баскетбол: «Поднятая вверх рука с указательным и средним пальцами»?

- а) остановка игры на 2 минуты;
- б) двойная ошибка;
- в) засчитано 2 очка;
- г) удаляется с площадки игрок под вторым номером.

12. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются:

- а) циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме;
- б) ациклические упражнения;
- в) упражнения сопряженного воздействия;
- г) методы максимальных усилий.

13. С низкого старта выбегают на дистанции:

- а) 100 метров
- б) 200 метров
- в) 1000 метров
- г) 400 метров
- д) 800 метров
- е) а,б,г

14. К средним беговым дистанциям относятся:

- а) 800 метров
- б) 1000 метров
- в) 1500 метров
- г) 3000 метров
- е) а,б,в.

15. Что означает жест судьи в баскетболе: три пальца на вытянутой вверх руке:
- а) игрок под номером 3
 - б) попадание мяча в кольцо оцениваемое в 3 очка
 - в) попытка броска в 3 очка
 - г) до конца игры 3 секунды

Ответы на вопросы 1-а 2-а 3-а 4-б 5-в 6-а 7-а 8-в 9-б 10-г 11-в 12-а 13-е 14-е 15-в

2 четверть.

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) позволяет определить...

- а) координационные способности;
- б) скоростно-силовые способности;
- в) скоростные способности;
- г) силовые способности.

2. Какое физическое качество измеряют с помощью теста «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами»?

- а) координацию движений;
- б) гибкость;
- в) становую силу;
- г) ловкость.

3. Тест «подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине на количество раз» измеряет:

- а) абсолютную силу;
- б) относительную силу;
- в) взрывную силу;
- г) скоростно-силовую подготовленность.

4. Величина физической нагрузки определяется:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) все ответы правильные.

5. Регулировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом можно с помощью....

- а) изменения количества упражнений;
- б) изменения количества повторений;
- в) изменения скорости выполнения упражнений;
- г) все ответы правильные.

6. Какое физическое качество преимущественно развивается с помощью упражнений с весом внешних предметов?

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) сила;
- г) быстрота.

7. Упражнение, когда мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов без изменения длины мышц, называется ...

- а) изометрическое;
- б) статическое;
- в) динамическое;
- г) изотоническое.

8. Метод, когда упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц, называется:

- а) метод динамических усилий;
- б) круговой тренировки;
- в) ударный метод;
- г) игровой метод.

9. Метод тренировки, когда регулируется продолжительность отдыха между упражнениями, называется...

- а) интервальный;
- б) повторный;
- в) непрерывный;
- г) круговой тренировки.

10. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями важно соблюдать определенную последовательность. Выберите правильную последовательность.

- а) упражнения на развитие быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- б) упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости;
- в) упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы;
- г) упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

11. В каком виде спорта принимают участие только женщины?

- а) спортивная гимнастика;
- б) керлинг;
- в) художественная гимнастика;
- г) футбол.

12. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- а) фронтальный;
- б) поточный;
- в) круговой;

г) групповой.

13. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для следующего?

- а) проходным;
- б) круговым;
- в) поточным;
- г) игровым.

14. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

- а) при уступающем;
- б) при удерживающем;
- в) при преодолевающим;
- г) при статическом.

15. Как называется строй учащихся организованно движущихся друг за другом:

- а) очередь
- б) шеренга
- в) колонна
- г) пелотон

Ответы на вопросы 1-б 2-б 3-б 4-г 5-г 6-в 7-б 8-б 9-б 10-б 11-в 12-г 13-в 14-б 15-в

3 четверть.

1. При отморожении конечности в первую очередь необходимо:

- а) укутать пострадавшего;
- б) наложить повязку, изолирующую конечность от воздействий извне;
- в) как можно скорее поместить отмороженную конечность в теплую воду;
- г) растереть конечность снегом.

2. Выберите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости:

- а) скелетон;
- б) фигурное катание;
- в) горнолыжный спорт;
- г) лыжные гонки.

3. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются:

- а) циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме;
- б) ациклические упражнения;
- в) упражнения сопряженного воздействия;
- г) методы максимальных усилий.

4. Правильно ли утверждение: в холодное время года одежда должна защищать от излишней потери тепла, а в жаркое – не препятствовать теплоотдаче?

- а) да;
- б) нет;
- в) частично;
- г) все ответы правильные.

5. Какой ход в лыжных гонках позволяет достичь наивысшей скорости?

- а) классический;
- б) коньковый;
- в) комбинированный;
- г) скорость не зависит от выбранного хода.

6. Критерии при выборе (покупке) лыж:

- а) рост
- б) цена
- в) вес лыжника
- г) структура
- д) фирма выпускающая лыжи
- е) а, в, г.
- ж) а, б, д.

7. Главный критерий при выборе лыжной мази:

- а) влажность воздуха
- б) время суток
- в) температура воздуха
- г) температура снега

8. На скольких Олимпийских Играх принимала участие Легендарная лыжница из Удмуртии Г.А.Кулакова:

- а) трех
- б) четырех
- в) двух
- д) не принимала

9. Чем руководствуются при выборе способа передвижения на лыжах:

- а) плотностью лыжников на лыжне
- б) эмоциональным состоянием
- в) физическим состоянием
- г) рельефом местности(лыжни)

10. Для успешного передвижения на лыжах не обязательна:

- А) сила
- Б) гибкость
- В) быстрота
- Г) выносливость

11. Для передвижения классическими способами лыжники смазывают лыжи мазью:

- А) всю лыжу
- Б) носок лыжи
- В) пятку лыжи

Г) под колодкой

12. При передвижении попеременно-двушажным классическим ходом лыжник выполняет:

- А) одноименные движения
- Б) разноименные движения
- В) одновременные движения
- Г) скрестные движения

13. На Зимних Олимпийских Играх в городе Сочи Удмуртский лыжник М. Вылегжанин завоевал:

- А) три золотые медали
- Б) три серебряные медали
- В) три бронзовые медали
- Г) ничего не завоевал

14. Представители какой страны наиболее успешно выступают по лыжным гонкам:

- А) Швеция
- Б) Россия
- В) Норвегия
- Д) Финляндия

15. С какой дистанции выполняют стрельбу на соревнованиях биатлонисты:

- А) 100 метров
- Б) 75 метров
- В) 50 метров
- Г) 35 метров

Ответы на вопросы: 1-б 2-г 3-а 4-а 5-б 6-е 7-г 8-а 9-г 10-б 11-г 12-б 13-б 14-в 15-в

4 четверть.

1. Ограничение количества и объема движений, связанных с перемещением тела в пространстве, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, называется ...

- а) гипертония;
- б) гиподинамия;
- в) гиперкинезия;
- г) гипокинезией.

2. Во время игры в волейбол при попадании мяча на линию, мяч...

- а) засчитывается;
- б) не засчитывается;
- в) переподача;
- г) спорный мяч.

3. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?

- а) в своей штрафной площади;
- б) по всему полю;
- в) только на своей половине поля;
- г) в центральном круге.

4. Что означают желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?

- а) красная – удаление, желтая – замечание;
- б) желтая – предупреждение, красная – дисквалификация на 1 игру;
- в) желтая – замечание, красная – удаление;
- г) желтая – предупреждение, красная – удаление.

5. Специалист по подбору мячей и приему подачи в волейболе называется ...

- а) либеро;
- б) центровый;
- в) атакующий игрок;
- г) пасующий.

6. В соревнованиях по легкой атлетике есть виды, связанные с метанием или толканием снарядов на дальность. Выбери правильное сочетание.

- а) копье, молот, диск, ядро – метают;
- б) копье, молот и диск – метают, ядро – толкают;
- в) копье и молот – бросают, диск – метают, ядро – толкают;
- г) копье, молот и диск бросают, ядро – метают.

7. Среди видов испытаний комплекса ГТО для юношей и девушек в V ступени есть испытание по плаванию. Чтобы выполнить норматив по плаванию на золотой знак нужно...

- а) проплыть без учета времени 25 метров;
- б) проплыть 50 метров на время и выполнить норматив;
- в) проплыть без учета времени 50 метров;
- г) проплыть без учета времени 100 метров.

8. Дистанция туристского похода с проверкой туристских навыков для V ступени комплекса ГТО составляет:

- а) 1,5 км;
- б) 10 км;
- в) 15 км;
- г) среди видов испытаний для V ступени туристского похода нет.

9. Во время подвижных перемен, учащиеся могут...

- а) выполнять домашние задания по физкультуре;
- б) выбирать физические упражнения по своему желанию;
- в) отрабатывать пропущенные занятия по физкультуре;
- г) сдавать контрольные нормативы по физкультуре.

10. В чем заключается основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий по физической культуре? Выберите наиболее полный ответ:

- а) развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- б) развитие прикладных умений и навыков;
- в) физическое развитие;
- г) повышение функционального состояния организма и физической подготовленности.

11. Умение точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями в условиях дефицита времени называется...

- а) скоростно-силовыми способностями;
- б) функциональными способностями;
- в) скоростью;
- г) координационными способностями.

12. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются:

- а) циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме;
- б) ациклические упражнения;
- в) упражнения сопряженного воздействия;
- г) методы максимальных усилий.

13. Подача в волейболе может считаться:

- А) техническим действием
- Б) технико-тактическим действием
- В) началом игры
- Г) началом розыгрыша очередного очка
- Д) нападающим ударом
- Е) все перечисленное

14. При передвижении спортивной ходьбой нельзя:

- А) обгонять соперника слева
- Б) передвигаться с фазой полета
- В) принимать пищу при передвижении
- Г) держаться за бок

15. Спортсмен соревнующийся способом Фосбери-Флоп:

- А) прыгает в длину
- Б) прыгает в высоту
- В) прыгает в высоту с шестом
- Г) метает копье

Ответы на вопросы 1-б 2-а 3-б 4-а 5- а 6-б 7-б 8-в 9-б 10-г 11-в 12-а 13-е 14-б 15-б

Критерии оценивания 13-15 правильных ответов – отлично, 11-12 правильных ответов-хорошо, 8-10 правильных ответов удовлетворительно , меньше 8 неудовлетворительно

