




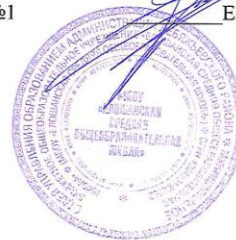
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Елошанская средняя общеобразовательная школа»  
МБОУ «Елошанская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
естественно-научного цикла  
 Л.А. Назарова  
Протокол №1  
от «15» августа 2020 года

СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора по УВР  
 О.М. Андреева

УТВЕРЖДЕНО  
на педагогическом  
совете 26.09.2020  
года, протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Елошанская СОШ»  
 Е.М. Розов



Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(Федеральный государственный образовательный стандарт)

10-11 классы

Автор-составитель: Беймаков А.М.,  
учитель физической культуры, первой  
квалификационной категории

2020 г.

## Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» направлена для обучающихся 10-11 классов МБОУ «Елошанская СОШ», реализующая программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённым учебным планом МБОУ «Елошанской СОШ».

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации. Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### *Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование

таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать

жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно - спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

#### *Принципы и особенности содержания Программы:*

□ Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

□ Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

□ Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

□ Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного

учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

□ Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

□ Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

□ Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений

и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

### ***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане***

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом среднего общего образования МБОУ «Елошанская СОШ» отводится 136 часов, из них с X по XI класс – 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недель). Третий час вынесен во внеурочную деятельность.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### ***Планируемые личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов –

участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как

составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение,

торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться

о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий

и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять 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;*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **Содержание учебного предмета**

### **10 класс**

#### **Теоретический раздел:**

##### **знания о физической культуре - в процессе урока**

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта;
- понятия о физической культуре личности;
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья;
- правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями;
- адаптивная физическая культура;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований;

- понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- способы регулирования массы тела человека:
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

### **0Учебно-тренировочная часть**

#### **Легкая атлетика - 16 часов**

- Совершенствование техники спринтерского бега:
- совершенствование техники длительного бега:
- совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Спортивные игры – 20 часов**

##### **Баскетбол - 10 часов**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

##### **Волейбол - 10 часов**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- Совершенствование техники подачи мяча.
- Совершенствование техники нападающего удара.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

##### **Футбол - 6 часов**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
- Совершенствование техники ведения мяча.
- Совершенствование техники защитных действий.

- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### **Гимнастика с элементами акробатики - 7 часов**

- Совершенствование строевых упражнений.
- Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
- Овладение и совершенствование висов и упоров.
- Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

### **Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек – 3 часа**

- Освоение техники владения приемами.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

### **Плавание изучается теоретически.**

### **Лыжная подготовка – 16 часов**

#### **Освоение техники лыжных ходов:**

- переход с одновременных ходов на попеременные:
- преодоление подъёмов и препятствий:
- переход с хода на ход:
- техника конькового хода:
- прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

## **11 класс**

### **Теоретический раздел:**

#### **знания о физической культуре - в процессе урока**

- общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
- понятия о физической культуре личности:
- физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
- правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
- основные формы и виды физических упражнений:
- особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
- адаптивная физическая культура:

- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
- организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
- понятие телосложения и характеристика его основных типов:
- способы регулирования массы тела человека:
- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
- современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

## **Учебно-тренировочная часть**

### **Легкая атлетика - 16 часов**

- Совершенствование техники спринтерского бега:
- совершенствование техники длительного бега:
- совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
- совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
- развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

### **Спортивные игры – 20 часов**

#### **Баскетбол - 10 часов**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники ловле и передачи мяча.
- Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
- Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Волейбол 10 часов**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
- Совершенствование техники подачи мяча.
- Совершенствование техники нападающего удара.
- Совершенствование техники защитных действий.
- Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики -7 часов**

- Совершенствование строевых упражнений.
- Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов

- Овладение и совершенствование висов и упоров.
- Овладение и совершенствование опорных прыжков.
- Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
- Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

#### **Элементы единоборства (юноши). Ритмическая гимнастика для девушек - 3 часа**

- Освоение техники владения приемами.
- Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

**Плавание изучается теоретически.**

**Лыжная подготовка – 16 часов**

#### **Освоение техники лыжных ходов:**

- переход с одновременных ходов на попеременные:
- преодоление подъёмов и препятствий:
- переход с хода на ход:
- техника конькового хода:
- прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

**Указом Президента РФ от 24.03.2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО Распоряжение правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165 об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК ГТО включить в школьную программу сдачу норм ГТО.**

#### **Сетка часов программного материала**

<b>№ п\п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры:	26	26
	Волейбол	10	10
	Баскетбол,	10	10
	Футбол	6	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	7

1.4	Легкая атлетика	16	16
1.5	Лыжная подготовка	16	16
1.6	Элементы единоборства	3	3
1.7	Плавание	Изучается теоретически	
	<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>
		<b>136 часов</b>	

**Уровень физической подготовленности 10-11 класс**

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м.с. 100 м.	5.2 15.5	5.1-4.8 15.0	4.4 и выше 14.5	6.1 и ниже 17.5	5.9. 17.0	4.8 и выше 16.5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10, м.с.	8.2	8.0	7.3	9.7	9.3 -8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	180-190	195-210	230-240	160	170-190	210 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, м. Кроссовый бег 3км (ю), 2км (д)	1100 13.50	1300-1400 13.30	1500 и выше 13.00	900 и ниже 11.00	1050-1200 10.30	1300 и выше 10.00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	4-5 30	8-9 40	11 и выше 50	6 20	13-15 30	18 и выше 40-50

		Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 60 с						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

**Календарно – тематическое планирование  
10 класс**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Предметные	Метапредметные	Личностные результаты
<b><u>Легкая атлетика – 16 часов</u></b>					
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Иметь первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании
2	Беседа: понятие телосложения и	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег	Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей;

	характеристика его основных типов. Тестирование бега 100м	на месте (сериями по 15 – 20 с.) ДЗ Составить комплекс ОРУ.	состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости.	представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	формирование потребности в здоровом образе жизни.
3	Бег на короткие дистанции. Жонглирование мячом.	Совершенствование техники низкого старта с помощью стартовых колодок, бег и финиширование на короткие дистанции. Футбольное игровое упражнение.	Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить: формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
4	Тестирование бега 30м. Челночный бег 3х10 м.	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. ДЗ Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здо-ровье – берегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
5	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – нарезультат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.



			мини-футбол.		
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Гладкий бег по стадиону ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Эстафетный бег.	Уметь правильно подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину и передачи эстафетной палочки.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
7	Тестирование 6 минутный– бег на результат. Техника метания	История Отечественного спорта (беседа), сдача контрольного норматива бег 6мин. ОРУ на месте. Техника метания гранаты с места. ДЗ Составить комплекс ОРУ. на месте.	Познакомиться с выдающимися спортсменами легкой атлетике. Выполнить контрольные нормативы бега. Выполнять технику метания, корректировать ошибки.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
8	Техника метания гранаты с разбега на дальность.	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
<b>Спортивные игры 26 часов</b>					
<b>Баскетбол 10 часов</b>					
9.1У	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. ДЗ повторить правила	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и

	Совершение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	игры в баскетбол.	передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	обучения техники игровых приемов.	неприятия вредных привычек
10.2 у	Совершение техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
11.3 у	Совершение техники ведения мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения, выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать мотивацию к обучению и стремление к познавательной деятельности. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
12.4 у	Совершение техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек

			разминки перед игрой.		
1 3. 5 у	Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
1 4. 6 у	Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
1 5. 7 у	Совершенствование техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
1	Техника перемещения	Беговые упражнения с изменением, скорости и	Научатся составлять	Уметь владеть языковыми	Формирование бережного и

6.8	<p>щения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p>	<p>направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.</p> <p>Д\З Правила игры и жесты судьи.</p>	<p>комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.</p>	<p>средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.</p>	<p>ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>
17.9	<p>Совершенствование тактики игры.</p>	<p>ОРУ с мячом в парах, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	<p>Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p>
18.10	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок,</p>	<p>Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.</p> <p>Д\З повторить правила игры в гандбол.</p>	<p>Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок,</p>	<p>Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники</p>	<p>Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных</p>

	поворотов и стоек.		поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	игровых приемов.	привычек
--	--------------------	--	---	------------------	----------

**Лыжная подготовка- 16 часов**

1 9. 1 у	Инструктор по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
2 0. 2 у.	Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Научатся правильно выполнять технику передвижения на лыжах, оказывать помощь товарищам.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
2 1. 3 у	Техника лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками	Выполнять учебно–познавательные действия; формулировать познавательную цель,	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной

			систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств выносливости.	перерабатывать полученную информацию.	деятельностью и неприятия вредных привычек.
2 2. 4 У.	Совершенствование техники лыжного хода. Прямой переход	Беседа: способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
2 3- 5 у	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с неоконченным толчком одной палкой.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
2 4- 6 у	Преодоление подъёмов и препятствий на	ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной

	лыжах.		менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	деятельностью и неприятия вредных привычек.
2 5- 7 у	Техника конькового хода.	Беседа: современное олимпийское и физкультурно - массовое движение: ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке; давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
2 6- 8 у	Подъём на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
2 7- 9 у	Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
2	Подъём	Разминка по круговой	Научатся	Понимать учебные	Формирование основ

8-10 у	на склон и спуск со склона.	системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «пругом».	свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
29-11 у	Торможение и поворот «упором»	Совершенствование подъемов и спусков со склона, торможения боковым соскальзыванием. Игра «Затормози в квадрате».	Иметь углубленное представление о технике торможения и поворотов «упором», технике выполнения подъемов и спусков. Знать и выполнять правила игры.	Высказывать свои предложения, делать выводы и обобщения, эффективно сотрудничать со сверстниками и адекватно оценивать свои действия.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью как к собственному так и других людей.
30-12 у	Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
31-13 у	Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.		Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.



				своего знания и незнания.	
3 2- 1 4 у	Совершенство вание технике лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.		Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
3 3- 1 5 у	Прохождение дистанции 3-5 км результат.	Распределение сил на дистанции.	Научаться самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
3 4- 1 6 у	Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
<b>Гимнастика с элементами акробатики 7 часов</b>					
3	Инструктаж по	Комплекс ОРУ в движении с предметом.	Научатся перестроению на	Осознавать познавательную	Формировать умение использовать средства

5-1 у	ТБ на уроке гимнастики. Повторение акробатических упражнений.	Совершенствование кувырка вперед, назад, стойки на руках, голове и лопатках, «мост». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	месте и в движении. Знать углубленные представления о технике акробатических упражнений и технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями	задачу, ориентироваться в своей системе знаний, применять полученные знания на практике. Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы.	ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
3-6-2 у	Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладине.	Сочетание акробатической комбинации по схеме. Силовые упражнения на перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
3-7-3 у	Висы и упоры  Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость. Подъем переворот силой.	Научатся корректировать технику выполнения упражнений на перекладине.	Формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения.  ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  слушать собеседника, задавать вопросы.	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.
3-8-	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и	Уметь правильно выполнять опорный прыжок	Устанавливать соответствие полученного	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и

4 у	согнут ноги.	слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (до козел в длину. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.	соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .
3 9- 5 у	Опорны й прыжок ноги врозь.	ОРУ в движении, прыжки через скакалку. Техника прыжка через коня в длину (м) козел (д)	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .
4 0- 6 у	Развити е силовых способн остей и силовой выносл ивости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивание выполнение норм ГТО.	Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
4 1- 7	Развити е координ ационн	Преодоление полосы препятствий с использованием	Научатся преодолевать полосу препятствий за	Формировать уважительное отношение к сопернику и	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании

у	ых способностей. Полоса препятствий.	гимнастических снарядов.	минимальный промежуток времени, находить и исправлять ошибки. Выполнять страховку при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике. Оказывать помощь при установке и уборке гимнастических снарядов.	управлять своими эмоциями. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
---	--------------------------------------	--------------------------	---	--	---

**Элементы единоборств (юн). Ритмическая гимнастика (дев). 3 часа.**

4 2- 1 у	Знания о единоборствах.	Знания о единоборствах, его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней

			их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	гимнастики.
4 3- 2 у	Освоение техники владения приемами . Инструктаж по Т.Б.	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
4 4- 3 у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .

				единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.

**Спортивные игры 26 часов**

**Волейбол 10 часов**

4 5- 1 у	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  ДЗ повторить правила игры в волейбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
4 6- 2 у	Совершенствование техники передвижений, остановок	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений,	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных

	ок, повороты и стоек.		остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	игровых приемов.	привычек
4 7- 3 у	Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в парах. Верхняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
4 8- 4 у	Совершенствование техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в парах. Верхняя прямая подача мяча.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
4 9- 5 у	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зон.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

			способы их устранения		
5 0- 6 у	Совершенствование техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5 1- 7 у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5 2- 8 у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5 3- 9	Совершенствование техники	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования	Научатся составлять комбинации из	Формировать дружеские взаимодействия со	Формировать толерантное сознание и поведение, способность



у	техники защитных действий.	(одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5410у	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Разминка по станциям с использованием спортивного инвентаря. Учебная игра по правилам.	Научатся организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры	Формировать уважительное дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игру как средство активного отдыха.
<b>Футбол 6 часов</b>					
54	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в футбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
55	Совершенствование техники передви	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых	Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной

	жений, остановок и стоек.		технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом.	знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
5 6	Совершенствование техники передачи и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в парах.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
5 7	Совершенствование техники передачи и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в парах.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
5 8	Совершенствование техники передачи и	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в парах.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений,	Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной

	приема мяча.		исправлять.	качественно повышающих результативность выполнения заданий	направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
59	Совершение техники передвижений, остановок и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в футбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>					
60	Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Метание набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять контрольные нормативы.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
61	Техника метания мяча в цель.	Разминка по станциям. Метание мяча в цель с расстояния 10м. Игра «Лапта» Д\З подъем туловища 1 мин результат записать в тетрадь.	Уметь выполнять метание в цель, правильно распределить силу броска и фазу полета. Выполнять упражнения на	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.

			дистанциях в круговой тренировке.	обобщать его в устной форме.	
6 2	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6 3	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6 4	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6 5	Развитие выносливости. Бег 1000м.	Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы,	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного

			длительном беге.	осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	образа жизни.
6 7	Кросс 2000м(д) ) 3000м(м) ) на результат.	Бег на выносливость по пересеченной местности. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6 8	Преодоление полосы препятствий.	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий на спортивном городке.	Выполнять технику безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Календарно – тематическое планирование  
11 класс**

№ у р о ка	Тема урока	Элементы содержания	Предметные	Метапредметные	Личностные результаты
<b><u>Легкая атлетика – 16 часов</u></b>					
	Спринт	Бег с низкого старта. Бег	Иметь	Осознавать	Формирование навыков

1	<p>ерский бег.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств</p>	<p>первоначальное представление об организационно-методических требованиях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.</p>	<p>познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании</p>
2	<p>Беседа: понятие телосложения и характеристика его основных типов. Тестирование бега 100м</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Д\З Составить комплекс ОРУ.</p>	<p>Владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания показателей физических качеств – быстроты и выносливости.</p>	<p>Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.</p>	<p>Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.</p>
3	<p>Бег на короткие дистанции. Жонглирование мячом.</p>	<p>Совершенствование техники низкого старта с помощью стартовых колодок, бег и финиширование на короткие дистанции. Футбольное игровое упражнение.</p>	<p>Иметь углубленное представление о технике бега на короткие дистанции; о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок.</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.</p>	<p>Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>

4	Тестирование бега 30м. Челночный бег 3х10 м.	Разминка в движении; тестирование бега на 30м, и челночного бега. Игра мини-футбол. ДЗ Прыжки на скакалке 1мин. Результат записать в тетрадь.	Уметь организовывать здо-ровье – берегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры в футбол. Выполнять бег за минимальный промежуток времени.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
5	Техника прыжка в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с места – результат.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега и с места. Выполнять правильно технику прыжка, корректировать ошибки. Знать правила игры в мини-футбол.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Гладкий бег по стадиону ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Разбег, отталкивание, полет, приземление. Эстафетный бег.	Уметь правильно подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину и передачи эстафетной палочки.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.
7	Тестирование 6 минутный– бег на результат. Техника метания	История Отечественного спорта (беседа), сдача контрольного норматива бег 6мин. ОРУ на месте. Техника метания гранаты с места. ДЗ Составить комплекс ОРУ. на месте.	Познакомиться с выдающимися спортсменами легкой атлетике. Выполнить контрольные нормативы бега. Выполнять технику метания, корректировать	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.

			ошибки.	преодоление препятствий.	
8	Техника метания гранаты с разбега на дальность.	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Игра мини-футбол.	Соблюдать технику безопасности на уроке. Правильно выполнять технику метания гранаты и корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
<b>Спортивные игры 26 часов</b>					
<b>Баскетбол 10 часов</b>					
9.1	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в баскетбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
10.2	Совершенствование техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.



1 1. 3 у	Совершенствование техники ведения мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения, выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать мотивацию к обучению и стремление к познавательной деятельности. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
1 2. 4 у	Совершенствование техники бросков мяча.	ОРУ в парах, бег с ускорением, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся выполнять штрафные броски и броски с различных точек спортивной площадки. Подбирать подводящие упражнения для разминки перед игрой.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
1 3. 5 у	Совершенствование техники защитных действий.	Правила безопасности и Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
1 4. 6 у	Совершенствование техники защитных	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов	Формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение

	ых действий.		техники защитных действий, уметь правильно оценить технику защитных действий, выявить и исправить ошибки.	познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках.	планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
1 5. 7 У	Совершенствование техники ловле и передачи мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
1 6. 8 У	Техника перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Беговые упражнения с изменением, скорости и направления. ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра.  Д\З Правила игры и жесты судьи.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники ловле и передачи мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять. Осуществлять судейство, заполнять протокол соревнований.	Уметь владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. Продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Учитывать позицию других участников, эффективно решать конфликты.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
1 7.	Совершенствование	ОРУ с мячом в парах, индивидуальные,	Умение взаимодействовать	Формировать дружеские	Формировать толерантное сознание и

9	ание у тактики игры.	групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	ь со сверстниками в процессе совместного совершенствовани я тактики игровых действий, менять ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общи цели и сотрудничать для их достижения.
1 8. 1 0 У	Соверш енствов ание техники передви жений, останов ок, поворот ов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений. Д\З повторить правила игры в гандбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек

**Лыжная подготовка- 16 часов**

1 9. 1 У	Инструк таж по ТБ.Поп еременн ый двухша жный ход. Одновр еменны й бесшаж ный	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
-------------------	--	---	---	--	--

	ход.			воздухе.	
2 0. 2 у.	Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Научатся правильно выполнять технику передвижения на лыжах, оказывать помощь товарищам.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
2 1. 3 у	Техника лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Научатся совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим за счет отслеживания измерений показателей развития физических качеств выносливости.	Выполнять учебно–познавательные действия; формулировать познавательную цель, перерабатывать полученную информацию.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
2 2. 4 у.	Совершенствование техники лыжного хода. Прямой переход	Беседа: способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Научатся выполнять технику лыжных ходов, находить и исправлять ошибки. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.

			организма.		
2 3- 5 у	Совершенство вание техники лыжных ходов. Переход с неоконч енным толчком одной палкой.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
2 4- 6 у	Преодо ление подъём ов и препятс твий на лыжах.	ОРУ на лыжах, перешагивание препятствия прямо и в сторону. «Игра кто первый»	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
2 5- 7 у	Техника коньков ого хода.	Беседа: современное олимпийское и физкультурно - массовое движение: ОРУ. Техника конькового хода.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Осознавать познавательную задачу, добывать новые знания; применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке;  давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

				воздухе.	
2 6- 8 у	Подъём на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
2 7- 9 у	Прохождение дистанции 2 км коньковым ходом на результат.	Беседа: первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение норм ГТО.	Научатся распределять силы на протяжении всей дистанции, проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
2 8- 1 0 у	Подъём на склон и спуск со склона.	Разминка по круговой системе. Совершенствование подъемов и спусков, торможение «плугом».	Научатся свободно владеть техникой подъемов и спусков преодолевая препятствия.	Понимать учебные задачи и выполнять их, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей.	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, готовности и способности тренироваться самостоятельно.
2 9- 1 1 у	Торможение и поворот «упором»	Совершенствование подъемов и спусков со склона, торможения боковым соскальзыванием. Игра «Затормози в квадрате».	Иметь углубленное представление о технике торможения и поворотов «упором», технике выполнения подъемов и спусков. Знать и выполнять правила игры.	Высказывать свои предложения, делать выводы и обобщения, эффективно сотрудничать со сверстниками и адекватно оценивать свои действия.	Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью как к собственному так и других людей.

30-12у	Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
31-13у	Лыжная эстафета.	Разминка в движении, забег на 1,5 км. Д\З подобрать игру на лыжах.		Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.
32-14у	Совершенствование техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику лыжных ходов, прохождение дистанции 3 км (маль.) 2 км(дев) с учетом времени.		Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Формировать ответственное отношение к спортивному инвентарю, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.
33-15у	Прохождение дистанции 3-5 км результат.	Распределение сил на дистанции.	Научатся самостоятельно составлять комплексы ОРУ и подбирать игры на лыжах используя литературу и интернет ресурсы.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.

				незнания.	
3 4- 1 6 у	Лыжная эстафета а.	Разминка в движении, забег на 1,5 км.  Д\З подобрать игру на лыжах.	Научатся описывать технику изучаемых лыжных ходов. Моделировать и менять ее в зависимости от ситуации и условий возникших в процессе прохождения дистанции.	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания.	Проходить дистанцию за минимальный отрезок времени.

### Гимнастика с элементами акробатики 7 часов

3 5- 1 у	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Повторение акробатических упражнений.	Комплекс ОРУ в движении с предметом. Совершенствование кувырка вперед, назад, стойки на руках, голове и лопатках, «мост». Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Научатся перестроению на месте и в движении. Знать углубленные представления о технике акробатических упражнений и технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями	Осознавать познавательную задачу, ориентироваться в своей системе знаний, применять полученные знания на практике. Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы.	Формировать умение использовать средства ИКТ в решении правовых и этических норм. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.
3 6- 2 у	Акробатическая комбинация. Упражнения на перекладинах.	Сочетание акробатической комбинации по схеме. Силовые упражнения на перекладине.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений. Развивать способность силовой выносливости.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том	Искать и находить необходимую информацию используя интернет ресурсы. Умение планировать свой режим дня и вести здоровый образ жизни.



				числе модели и схемы, для решения задач.	
3 7- 3 у	Висы и упоры  Строев ые упражн ения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гибкость. Подъем переворот силой.	Научатся корректировать технику выполнения упражнений на перекладине.	Формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения.  ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  слушать собеседника, задавать вопросы.	Развитие готовности к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями для развития и укрепления своего здоровья.
3 8- 4 у	Опорны й прыжок согнув ноги.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок согнув ноги (д0 козел в длину. Прыжок бокком с поворотом на 90 гр.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .
3 9- 5 у	Опорны й прыжок ноги врозь.	ОРУ в движении, прыжки через скакалку. Техника прыжка через коня в длину (м) козел (д)	Уметь правильно выполнять опорный прыжок соблюдать технику безопасности, правильно выполнять напрыгивание и подбирать разбег.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопрос.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .

406у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивание выполнение норм ГТО.	Научатся использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок и проведению занятий с младшими школьниками во время соревнований.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
417у	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.	Научатся преодолевать полосу препятствий за минимальный промежуток времени, находить и исправлять ошибки. Выполнять страховку при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатике. Оказывать помощь при установке и уборке гимнастических снарядов.	Формировать уважительное отношение к сопернику и управлять своими эмоциями.  Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики. Выполнять обязанности помощника судьи и инструктора в проведении занятий и соревнований.
<b>Элементы единоборств (юн). Ритмическая гимнастика (дев). 3 часа.</b>					
4	Знания	Знания о единоборствах,	Раскрывают	Формировать	Формирование навыков

2-1 у	о единоборствах.	его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств.	значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах.	уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
4 3-2 у	Освоение техники владения приемами . Инструктаж по Т.Б.	Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .

	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
4 4- 3 у	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Формировать уважительное взаимодействие к сопернику и управлять своими эмоциями в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании .
	Ритмическая гимнастика	История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.	Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.	Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии со сверстниками, использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и ежедневном выполнении утренней гимнастики.
<b>Спортивные игры 26 часов</b>					
<b>Волейбол 10 часов</b>					

4 5- 1 у	Совершение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в волейбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
4 6- 2 у	Совершение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек
4 7- 3 у	Совершение техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в парах. Верхняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

4 8- 4 у	Совершение техники подачи, передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в парах. Верхняя прямая подача мяча.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправления.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
4 9- 5 у	Совершение техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5 0- 6 у	Совершение техники нападающего удара.	ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5 1- 7 у	Совершение техники	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоем)	Научатся составлять комбинации из освоенных	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими

	защитных действий.	страховка при блокировании.	элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5 2- 8 у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5 3- 9 у	Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, вдвоём) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
5 4- 1 0 у	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Разминка по станциям с использованием спортивного инвентаря. Учебная игра по правилам.	Научатся организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры	Формировать уважительного дружеские взаимодействия со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила	Формировать умение определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игру как средство активного отдыха.

				безопасности.	
<b>Футбол 6 часов</b>					
5 4	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в футбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
5 5	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях футболом.	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
5 6	Совершенствование техники передач и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в парах.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.



				использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	
5 7	Совершенствование техники передачи и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в пара.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.
5 8	Совершенствование техники передачи и приема мяча.	ОРУ в движении, бег с изменением скорости и направления; передача мяча в пара.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий	Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
5 9	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.  Д\З повторить правила игры в футбол.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Формирование готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика.

			безопасности на занятиях футболом.		
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>					
6 0	Развитие скорости силовых способностей.	Бег с ускорением. Метание набивного мяча. Стибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять контрольные нормативы.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач, задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
6 1	Техника метания мяча в цель.	Разминка по станциям. Метание мяча в цель с расстояния 10м. Игра «Лапта» Д\З подъем туловища 1мин результат записать в тетрадь.	Уметь выполнять метание в цель, правильно распределить силу броска и фазу полета. Выполнять упражнения на дистанциях в круговой тренировке.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, сотрудничество со сверстниками.
6 2	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6 3	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет,	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы,	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и

	ЫМ способом.	приземление.	технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	самостоятельно выделять познавательную цель.	реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6 4	Техника прыжка в высоту избранным способом.	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту (перешагиванием, перекидной) разбег, отталкивание, полет, приземление.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, корректировать ошибки.	Выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно выделять познавательную цель.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6 5	Развить выносливость. Бег 1000м.	Бег по пересеченной местности на выносливость и развитие скорости. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6 7	Кросс 2000м(д) 3000м(м) на результат.	Бег на выносливость по пересеченной местности. Игра «Вышибало»	Уметь правильно распределять силу на дистанции, правильно выполнять вдох и выдох при длительном беге.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
6	Преодоление	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление	Выполнять технику	Формировать навыки	Формирование нравственного сознания

8	полосы препятствий.	полосы препятствий на спортивном городке.	безопасности при преодолении полосы препятствий, пройти полосу за минимальный промежуток времени.	совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении препятствий.	на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
---	---------------------	---	---	--	--

### Система оценивания результатов достижений обучающихся на уроках физической культуры

#### Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет **комплексный подход к оценке результатов образования**, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

**Личностные** результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

**Оценка метапредметных результатов** - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

## 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

## 3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------	-----------------------

	шкале	
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

#### 4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %



**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</li> <li>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</li> <li>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;</li> <li>5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.</li> </ol>
Повышенный	«4»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. замечания по оформлению реферата;</li> <li>2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.</li> </ol>
Базовый	«3»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</li> <li>2. затруднения в изложении, аргументировании.</li> <li>3. отсутствие презентации.</li> </ol>
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

**7. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

### **Входящие тестовые вопросы по физической культуре.**

#### **1.Под физической культурой понимается:**

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

#### **2.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

**3.Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

а — общей физической подготовкой;

б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;

г — прикладной физической подготовкой.

**4.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

**5.К показателям физической подготовленности относятся:**

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

а — тренировка;

б — методика;

в — система знаний;

г — педагогическое воздействие.

**7.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

**8.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах.

**9.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

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

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

**11.Зимние игры проводятся:**

а — в зависимости от решения МОК;

б — в третий год празднуемой Олимпиады;

в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

в — физическую и интеллектуальную активность;

г — рациональное питание и закаливание.

**13.Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

**14.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

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

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

**16.Рациональное питание обеспечивает:**

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

**17.Физическая работоспособность — это:**

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

г — способность выполнять большой объем работы.

**18.Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

а — фагоцитарной устойчивостью;

б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

**19.Что понимается под закаливанием:**

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

**20.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**21.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

**22.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

**23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а — учителя, проводящего урок;

б — классного руководителя;

в — своих сверстников по классу;

г — школьного врача.

**24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**25. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

**26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;

г — создают развивающий эффект.

**27. Техникой движений принято называть:**



а — рациональную организацию двигательных действий;

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

**28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

**29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

**30. Ловкость — это:**

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**31. Быстрота — это:**

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

**33. Сила — это:**

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

**35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**36. Активный отдых — это:**

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**37. Подводящие упражнения применяются:**

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**38. Бег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

**39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

**40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

а — гибкий;

б — упражняю;

в — преодолевающий.

**41.XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

а — Осло;

б — Саппоро;

в — Сочи;

г — Ванкувере.

**42.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

**43.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

**44.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

**45.Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

а — 3 минуты;

б — 7 минут;

в — 5 минут;

г — 10 минут.

**46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

**47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**

а — 2;

б — 4;

в — 3;

г — 5.

**48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

а — гимнастикой;

б — соревнованием;

в — видом спорта.

**49. Основой методики воспитания физических качеств является:**

а — простота выполнения упражнений;

б — постепенное повышение силы воздействия;

в — схематичность упражнений;

г — продолжительность педагогических воздействий.

**50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

**51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):**

а — метание дротика;

б — ускорения;

в — толчок гири;

г — подтягивание;

д — кувырки;

е — стойка на одной руке.

**52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

**53. Пять олимпийских колец символизируют:**

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

а — Вячеслав Фетисов;

б — Юрий Титов;

в — Александр Попов;

г — Александр Карелин.

**55.Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

**56.Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

а — асоциальное поведение;

б — респективную привычку;

в — вредную привычку;

г — консеквентное поведение.

**57.Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:**

а — 20-ой;

б — 21-ой;

в — 22-ой;

г — 23-ой.

**58.Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

**59.Гиподинамия — это:**

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

**60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».



**ОТВЕТЫ:**

<b>1.В</b>	<b>29.б</b>	<b>57.В</b>
<b>2.В</b>	<b>30.а</b>	<b>58.а</b>
<b>3.а</b>	<b>31.а</b>	<b>59.а</b>
<b>4.В</b>	<b>32.В</b>	<b>60.а</b>
<b>5.а</b>	<b>33.В</b>	
<b>6.б</b>	<b>34.б</b>	
<b>7.В</b>	<b>35.а</b>	
<b>8.а</b>	<b>36.б</b>	
<b>9.В</b>	<b>37.б</b>	
<b>10.б</b>	<b>38.а</b>	
<b>11.б</b>	<b>39.б</b>	
<b>12.В</b>	<b>40.б</b>	
<b>13.а</b>	<b>41.г</b>	
<b>14.б</b>	<b>42.а</b>	
<b>15.б</b>	<b>43.б</b>	
<b>16.г</b>	<b>44.В</b>	
<b>17.г</b>	<b>45.В</b>	
<b>18.г</b>	<b>46.г</b>	
<b>19.б</b>	<b>47.В</b>	
<b>20.б</b>	<b>48.б</b>	
<b>21.В</b>	<b>49.б</b>	
<b>22.б</b>	<b>50.а,б,В</b>	
<b>23.а</b>	<b>51.б,г,д</b>	
<b>24.а</b>	<b>52.В</b>	
<b>25.г</b>	<b>53.В</b>	
<b>26.В</b>	<b>54.В</b>	
<b>27.а</b>	<b>55.а</b>	
<b>28.а,г</b>	<b>56.В</b>	

## Итоговый тест по физической культуре.

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

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

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

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

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

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

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

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

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

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика**
- Г) верховая езда

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

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

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

- А) метание копья

- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

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

- А) долиходром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

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

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

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

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

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

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин**
- Г) А.Бутовский

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

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

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

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

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

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

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

- А) делегация страны – организатора**

- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

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

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

**17.Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

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

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

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

- 1.кулачный бой    2.верховая езда    3.прыжки в длину    4.прыжки в высоту
- 5.метание диска    6.бег    7.стрельба из лука    8.борьба
- 9.плавание    10.метание копья
- А)1,2,3,8,9
- Б)3,5,6,8,10**
- В)1,4,6,7,9
- Г)2,5,6,9,10

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

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

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

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое**
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22.Олимпийские игры состоят из...**

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

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

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

**24. Талисманом Олимпийских игр является:**

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

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

- А) 1968 году в Мехико**
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

**26. Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

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

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

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

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

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

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения**
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

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

- А) метания
- Б) прыжки

- В) кувырки
- Г) бег

**31. Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

**32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

**33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

**34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**35. Назовите основные физические качества.**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры**
- Г) утренняя гимнастика

**37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- А) уровень физического развития**
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

**38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

- А) энциклопедия

- Б) кодекс
- В) хартия**
- Г) конституция

**39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны**
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе**

**41. Министром физической культуры, спорта и туризма Курганской области является:**

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Васильев Алесандр**
- Д) Валерий Кораблев

**42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Курган» является:**

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Чугунов Сергей**

**43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис**

**44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка**

**45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) спрыгивание

**46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- А) кувырок**
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

**47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

**48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»**
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

**49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5**
- Г) 2,4,5

**50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями**

**51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

**52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?**

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина**
- Г) Людмила Турищева

**53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**



Г) Германии

**54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

**55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г**
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

**56. Укажите полный состав волейбольной команды:**

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

**57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

**58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке**
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

**59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии**

**60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6**
- Г) максимум 9

**61. Ошибками в волейболе считаются...**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**62. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

**63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**64. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

**66. «Бич – волей» - это:**

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

**67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

**68. Игра в баскетболе начинается....**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

**69. Игра в баскетболе заканчивается...**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

**70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- Г) судья дает свисток

**71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки**

**72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера**
- Г) никто

**74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно**

**75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- А) 5**
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

**76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов**

**77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- А) 8
- Б) 10
- В) 11**
- Г) 9

**78. Укажите высоту футбольных ворот?**

- А) 240 см
- Б) 244 см**
- В) 248 см
- Г) 250 см

**79. Какова ширина футбольных ворот?**

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см**
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

**80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м**
- Г) 12 м

**81. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- А) замечание
- Б) предупреждение**
- В) выговор
- Г) удаление

**82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы**

**83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

- А) форвард**
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

**84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

- А) УЕФА
- Б) ФИФА**
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

**85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия

Г) Англия

**86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

**87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?**

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек**
- Г) после 5 карточек

**88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

**89. В легкой атлетике ядро:**

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают**
- Г) запускают

**90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.**

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»**

**91. «Королевой спорта» называют....**

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику**
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

**92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров**
- Г) марафонский бег

**93. Кросс – это –**

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности**

Г) разбег перед прыжком

**94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

А) быстрота

Б) сила

**В) выносливость**

Г) ловкость

**95. Какой лыжный ход самый скоростной?**

А) одновременный бесшажный

**Б) одновременный одношажный**

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

**96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

**В) низкая стойка**

Г) основная стойка

**97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –**

А) гонка на 30 км

**Б) гонка на 50 км**

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

**98. Главный элемент тактики лыжника-**

А) старт

Б) лидирование

**В) распределение сил**

Г) обгон

**99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...**

А) до уровня плеч ученика

**Б) до уровня глаз ученика**

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

**100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...**

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

**Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика**

**ОТВЕТЫ:**

1-а	21-а	41-в	61-б	81-б
2-б	22-г	42-г	62-г	82-г
3-б	23-а	43-в	63-б	83-а
4-а	24-в	44-г	64-г	84-б
5-в	25-а	45-в	65-а	85-г
6-б	26-б	46-а	66-б	86-а
7-б	27-г	47-б	67-б	87-в
8-б	28-в	48-а	68-г	88-а
9-в	29-б	49-в	69-а	89-в
10-г	30-г	50-г	70-в	90-г
11-в	31-в	51-б	71-г	91-б
12-в	32-б	52-в	72-в	92-в
13-в	33-б	53-в	73-в	93-в
14-г	34-а	54-г	74-г	94-в
15-а	35-б	55-б	75-а	95-б
16-б	36-в	56-г	76-г	96-в
17-а	37-а	57-а	77-в	97-б
18-в	38-в	58-б	78-б	98-в
19-б	39-в	59-б	79-б	99-б
20-б	40-г	60-в	80-в	100-г