

Планування фізична культура 11клас (хлопці)

Модуль	Форми контролю (екстернат)
Бігові, загально розвиваючі та стрибкові вправи. Гра Вправи з м'ячом . Складення індивідуального плану харчування футболіста (на тиждень) Планування та методика розвитку основних фіз. якостей. Вправи з м'ячом Біг на витривалість до 12 хв. Вправи на розвиток силі. Гра Вправи з м'ячом Біг 400- 500 м. вправи на формування постави. Бігові та стрибкові вправи. Швидкісно-силові вправи. Вправи з м'ячом удари зупинка, Гра. Фізична культура у сім'ї хл.. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.дів. Метання м'яча на дальність. Швидкісно-силові вправи. Гра. Біг 500- 600 м Метання м'яча на дальність. Швидкісно-силові вправи. Гра. Вправи з м'ячом . Комплекс ЗРВ в русі з м'ячами. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток. Зупинка м'яча у різній спосіб. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Комплекс ЗРВ в русі. Прискорення та ривки з м'ячем . удари по м'ячу головою. Групові дії в атак. Гра Біг боком і спиною вперед навипередки. Біг з максимал. Швид. Після іменування ударом головою. Комплекс ЗРВ. Діставання підвищеного м'яча головою та ногою у стрибку з розбігу. . Комплекс ЗРВ в русі Ведення м'яча з наступним ривком та ударом по воротах. Комплекс ЗРВ в русі укидання м'яча на дальність. Комплекс ЗРВ в русі укидання м'яча на дальність. Гра з застосуванням вивчених прийомів. Правила безпеки. Перешикування та повороти в русі правами. Виси та вид жими. Гра. Ведення м'яча у футболі (фінт) з опорним захистником. Взаємодії гравців у полі. Комплекс ЗРВ. Ведення м'яча з наступним ривком та ударом по воротах .Навчальна гра. Техніка безпеки. БЖД№ Прискорення на 5 м. з різних стартових положень за зоровим та звуковим сигналом у змаганні з суперником.. О.В. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані. Підтягування, виси та від жими. Стрибки через скакалку Зупинка та повороти, відбивання м'яча .Двостороння гра з застосуванням зонного захисту 3:2 Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з активному опорі захисника з фінтами .Підйом тулуба (прес) за 1 хв. Стрибки на одній нозі з виносом стегна. Вправи з набивним м'ячем. Гра	Контрольна робота за рік (травень 2024)

ЗРВ. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані з активному опорі захисника з фінтами. Вправи з набивним м'ячем. Гра Чергування різних способів ловіння та передач, кидків м'яча у кільце у різних сполученнях. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Прискорення на 15 м. з різних стартових положень за зоровим та звуковим сигналом у змаганні з суперником після фінтів.

Передача м'яча по колу зі зміною місць(розвиток візуального зору, координації рухів, спритності)

10 кидків вивченим (2х5) із дистанції 4.5 м на рівній відстані між п'ятьма точками Учні розташовуються півколом біля кожного щита

Тема. Волейбол

Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально – волевих якостей особистості Пересування вздовж сітки. Повторити верхню передачу м'яча , нижню передачу. Навчальна гра Націлена подача м'яча .Прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5,6,1та передачу в зони 4,3,2.. Навчальна гра з застосуванням системи гри «кутом вперед»

Фізична підготовленість волейболіста. Силова подача м'яча

.Передача м'яча зв'язковому гравцеві. Згинання і розгинання рук в упорі . Навчальна гра з застосуванням системи»кутом вперед»

Передача м'яча зв'язковому гравцеві. Згинання і розгинання рук в упорі . Навчальна гра з застосуванням системи»кутом вперед»

Силова подача . Передача м'яча у стрибку. Нападаючий удар з коротких та середніх передач Навчальна гра з застосуванням прямого нападаючого удару.

Прямий нападаючий удар із коротких і середніх передач.

Силова подача м'яча. Передача м'яча у стрибку. Тренування контрольного нормативу. Навчальна гра Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням

Суддівство змагань з волейболу Нападаючий удар з переводом Прийом м'яча , що летить збоку Попередня перевірка виконання контрольного нормативу : 10 прямих верхніх передач на точність в зазначену зону Навчальна гра з застосуванням прямого нападаючого удару та удару з переводом

Одиночне блокування. Нападаючий удар з переводом. Прийом м'яча, що летить збоку Піднімання тулуба за 30 с. Навчальна гра.

Нападаючий удар з переводом Прийом м'яча , що летить збоку Попередня перевірка виконання контрольного нормативу

Поняття про втому та перевтому.

Суддівство змагань з волейболу. Попередня перевірка виконання контрольного нормативу ..

Одиночне блокування. Нападаючий удар з переводом. Прийом м'яча, що летить збоку

Нападаючий удар з переводом. Прийом м'яча, що летить збоку ..
Волейбол у сучасному олімпійському русі. Багаторазові передачі м'яча у стінку при повільному збільшенні відстані до неї.

Націлена подача м'яча Взаємодія з гравцем, який виконує другу передачу. Навчальна гра з застосуванням дій у нападі та захисті. Пересування вздовж сітки приставним кроком, боком, зупинки набуття вихідного положення для блокування. Подачі в праву та ліву половину майданчика.

Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Взаємодії гравцями 4,3,2 зони.

Волейбол у сучасному олімпійському русі. Націлена подача м'яча. Взаємодії з гравцем, що виконує 2 передачу.

Пересування приставним кроком із наступним поворотом на 180° і прискоренням.

Взаємодії гравців, які приймають м'яч, із зв'язковим гравцем, який перебуває у зоні 3,2,4.

Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Верхня бокова подача. Передачі м'яча у падінні.

Прямий нападаючий удар за ходом із високих і середніх передач сильною рукою. Різновиди ходьби та бігу. Верхня бокова подача. Передачі м'яча у падінні.

Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу.

Функціональні можливості організму. Організаційні вправи.

Різновиди ходьби та бігу.

Прийом м'яча після швидкого переміщення.

Рівномірний біг до 1000 м дівчата та 1500 м хлопці Бігові та стрибкові вправи. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Вправи для формування та корекції постави. Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ та стрибкові вправи.

Стрибок у довжину з місця. естафетний біг. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Вправи для формування та корекції постави.

Різновиди бігу та ходьби. Удари по м'ячу ногою на точність.

Зупинки м'яча у різний спосіб.

Різновиди бігу та ходьби. Метання малого м'яча у ціль. Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб. Вправи для формування та корекції постави.

Різновиди бігу та ходьби. Комплекс ЗРВ Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб..
Різновиди бігу та ходьби. Зупинки м'яча у різний спосіб
Комплекс ЗРВ естафетний біг.
Удари по м'ячу ногою на точність. Зупинки м'яча у різний спосіб.
Вправи для формування та корекції постави .
Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. Удари по м'ячу ногою на точність.
Зупинки м'яча у різний спосіб. Відволікальні дії (фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Ходьба зі зміною ритму

**Завдання
річної контрольної роботи
за 11 клас
з фізичної культури**

1. Яка фізична якість розвивається при тривалому бігу в повільному темпі?
2. Чи може розвиватись витривалість під час занять з предметами (скакалка, гімнастична палиця, обруч)?
3. Які м'язи треба зміцнювати для гарної постави?
4. Які є технічні прийоми гри у баскетбол?
5. З якого місця здійснюється спірний кидок у баскетболі?
6. Що треба зробити, щоб забити 4 очки в баскетболі?
7. Що має зробити гравець у баскетболі, якщо отримає червону картку?
8. Чим розділений баскетбольний майданчик?
9. Яка команда першою розпочне матч у баскетболі?
10. Назвіть лінії розміщення гравців у волейбол.
11. Що має зафіксувати волейбольний суддя, якщо м'яч потрапив в бічну лінію?
12. Скільки очок зарахує волейбольний суддя за сильний атакуючий удар в центр майданчика?
13. Що має зробити волейбольний суддя, якщо на майданчик зайшло по 6 гравців кожної команди?
14. Чи можна подавати м'яч з 6 зони у волейболі?
15. Чи можна атакувати з 5 зони у волейболі?

16. Як має зробити перехід волейбольна команда, після втрати м'яча?
17. На чемпіонаті світу з футболу у фіналі зустрілася команда А та Б, перший тайм розпочала команда А, другий тайм розпочала команда Б. Другий тайм закінчився з рахунком 4-4. Перший тайм додаткового часу розпочала команда А, другий – команда Б. Матч закінчився з рахунком 7-7. Яка команда розпочне перша пробивати серію пенальті?
18. Що треба зробити, якщо м'яч попав в суддю під час гри у футбол?
19. Скільки потрібно заробити жовтих карток щоб гравця вилучили під час футбольного матчу з поля?
20. Який спортсмен далі стрибне: той що стрибає перекидним способом, чи той що стрибає способом фосбері-флоп?
21. Вкажіть командний вид з легкої атлетики?
22. Назвіть вправи, що розвивають спритність.
23. Назвіть 4 вправи, які розвивають силу.
24. Назвіть вправи, що розвивають гнучкість.