**Контрольные задания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Полугодие*** | ***Тема*** | ***Задание (Теория)*** |
| *1.* | 1. Лёгкая атлетика.
 |  Подготовить презентации: Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво​лика. |
| *2.* | 1. Спортивные игры.
 | Спортивные игры хоккей, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.Водные процедуры.Правила и дозировка.Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. |

**Практика.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| нормативы | мальчики | девочки |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м | 4.8 | 5.4 | 6.0 | 5.3 | 5.7 | 6.5 |
| Бег 60 м | 9.4 | 10.2 | 10.8 | 10.0 | 10.6 | 11.2 |
| Чел.бег 3х10  | 7.8 | 8.7 | 9.2 | 8.6 | 9.0 | 9.8 |
| Прыжок в длину с места | 200 | 185 | 165 | 175 | 155 | 140 |
| Метание малого мяча | 37 | 27 | 20 | 22 | 15 | 10 |
| подтягивание | 8 | 5 | 3 | 17 | 10 | 5 |
| Пресс (30с) |  |  |  | 26 | 18 | 12 |