

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Софиевская средняя общеобразовательная школа»
Пономарёвского района
Оренбургской области

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

Рожкова Рожкова Т.А.

Протокол № 1

«13» 08 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Бундина Бундина Е.Н.

«24» 08 2022 г.



Рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

11 класс

на 2022–2023 учебный год.

Составитель:
Файзуллин Альберт Феракиевич
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

с. Софиевка, 2022.

Планируемые результаты обучения

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Индивидуальная подготовка и требования безопасности: правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. *Особенности соревновательной деятельности в массовых вида спорта (легкой атлетике).* Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа. *Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.* Развитие координационных способностей. *Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в поддержании репродуктивной функции.*

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастики при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика. Индивидуально подобранные композиции на развитие дыхательных, силовых, скоростно – силовых качеств. Индивидуальный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование

техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м, 800м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов в баскетболе. Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. *Совершенствование командно – тактических действий в баскетболе.* Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. *Совершенствование командно – тактических действий:* позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (футбол, мини - футбол). Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. *Совершенствование командно – тактических действий:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Индивидуальные акробатические комбинации. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на спортивных снарядах (перекладине, гимнастическом бревне). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода». Совершенствование техники торможения «упором». *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Плавание (теоретическая часть)

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй).

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. Бег по маркированной трассе пересеченной местности. Ю(3км), Д(2км). *Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств.* Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. *Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.* Подготовка к соревновательной деятельно-

сти. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ТЕОРИЯ)

Входная диагностика (сентябрь)

Вопрос 1. Первые Олимпийские игры Древности состоялись в...

- А. 906 г. до нашей эры.
- Б. 1201 г. до нашей эры.
- В. 776 г. до нашей эры.

Вопрос 2. Термин «Олимпиада» означает...

- А. Первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми
- Б. Четырехлетний период между Олимпийскими играми
- В. Собрание спортсменов в одном городе

Вопрос 3. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А. Вверху – синее, черное, красное, внизу желтое и зеленое.
- Б. Вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое.
- В. Вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое.

Вопрос 4. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности стал...

- А. Римский император Феодосий I.
- Б. Философ – мыслитель Аристотель.
- В. Пьер де Фредди, барон де Кубертен.

Вопрос 5. Первые Олимпийские игры современности состоялись в ...

- А. 1896 году.
- Б. 1908 году.
- В. 1980 году.

Вопрос 6. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека определяют ...

А. Общественную гигиену.

Б. Личную гигиену.

В. Специальную гигиену.

Вопрос 7. Система использований физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям принято называть ...

А. Здоровым образом жизни.

Б. Закаливанием.

В. Атлетической гимнастикой.

Вопрос 8. Физкультминутки физкультпаузы используются в режиме дня для ...

А. Снятия стресса.

Б. Подготовки к урокам физической культуры.

В. Поддержания работоспособности человека.

Вопрос 9. Основным средством физического воспитания являются...

А. Физические упражнения.

Б. Закаливанием.

В. Соблюдение режима дня.

Вопрос 10. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется

А. Спортом

Б. Физической культурой

В. Физическим воспитанием

Вопрос 11. Для оказания первой помощи при ушибах мягких тканей необходимо

А. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.

- Б. Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба.
- В. Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния и покой.

Вопрос 12. Для оказания первой помощи при ранениях необходимо...

- А. Наложение транспортной шины и жгута на место раны.
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки.
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

Вопрос 13. Александр Карелин – олимпийский чемпион в...

- А. Гимнастике.
- Б. Борьбе
- В. Плавании.

Вопрос 14. Стритбол – это разновидность ...

- А. Баскетбола.
- Б. Футбола.
- В. Гандбола.

Ключ к ответам.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
В	Б	А	В	А	Б	Б	В	А	А	В	В	Б	А

Промежуточная диагностика (декабрь)

1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились...

- а. ...у подножия горы Олимп.
- б. ...в местности, называемой Олимпией.
- в. ...в честь олимпийских богов.
- г. ...после зажжения олимпийского огня.

2. Физические упражнения – это...

- а. ...естественные движения и способы передвижения.
 - б. ...движения, выполняемые на уроках физической культуры.
 - в. ...действия, выполняемые по определенным правилам.
 - г. ...сложные двигательные действия.
3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как...
- а. ...легкая.
 - б. ...средняя.
 - в. ...большая.
 - г. ...очень большая.
4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...
- а. ...физическое воспитание.
 - б. ...филогенез.
 - в. ...физическое развитие.
 - г. ...физическое совершенство.
5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как...
- а. ...физическое воспитание.
 - б. ...физическое упражнение.
 - в. ...физическая подготовка.
 - г. ...физическая культура.
6. Предметом обучения в физической воспитании являются...
- а. ...физически упражнения.
 - б. _____ ...двигательные действия.
 - в. ...физкультурные знания.
 - г. ...методы воспитания.
7. Основным специфическим средством физического воспитания является...
- а. ...закаливание.

б. ...соблюдение режима дня.

в. ...физическое упражнение.

г. ...солнечная радиация.

8. Двигательными умениями и навыками принято называть...

а. ...способность выполнить упражнение без активизации внимания.

б. ...правильное выполнение двигательных действий.

24

в. ...уровень владения движениями при активизации внимания.

г. ...способы управления двигательными действиями.

9. Подготовительные упражнения применяются если...

а. ...обучающийся недостаточно физически развит.

б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в. ...необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень

напряжения мышц в минимальное время.

в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.

г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

а. ...прогибания туловища назад.

б. ...скрещивания рук.

в. ...вращениях тела.

г. ...разведения рук в стороны.

Отметьте все позиции.

12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие...

- а. ...способствующие увеличению мышечной массы.
- б. ...способствующие повышению быстроты движений.
- в. ...способствующие снижению веса тела.
- г. ...формированию правильной осанки.

13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.

1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

а. б. в. г.

14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как...

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Нарисуйте изображения движений:

Приседания

Наклоны в сторону

Наклоны вперед

Повороты туловища

Ходьба

Бег

Мах правой ногой вправо

Мах правой ногой назад

Ответы:

1. б 9. а

2. в 10. в

3. в 11. б, в

4. в 12. б

5. г 13. 4, 3, 1, 2

6. б 14. ловля

7. в 15. Пиктограммы:

8. г

Описание Изображение Оценка

Приседание

Наклоны в сторону

Наклоны вперед

Повороты туловища

Ходьба

Бег

Мах правой ногой вправо

Мах правой ногой назад

Задания в закрытой форме оцениваются в 1 балл.

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются в:

1 балл, если указаны все «правильные» ответы;

0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;

0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Изменение порядка цифр в задании №13 оценивается как неправильный ответ.

Задание в открытой форме. «Правильное» утверждение оценивается в 2 балла.

Задания, предполагающие графическое изображение. Каждое «правильное»

изображение оценивается в 0,3 балла. Отсутствие зеркальности изображений

не оценивается. Полноценно выполненное задание оценивается в – 3 балла.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме - 13 баллов

Задание в открытой форме - 2 балла

Задания с перечислением: - 3 балла

Максимально возможная сумма - 18 баллов

Промежуточная аттестация (май)

1.«Гимнастика» происходит от греческого *gymnast ire, gymnast*, обозначающего...

- а. усиливаю;
- б. обнаженный;
- в. пластичный;
- г. упражняю;

2. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп;
- б. в Афинах;
- в. в Марафоне;
- г. в Олимпии.

3. Продолжительность античных Игр Олимпиады изменилась и к 468 г. до н. э.

достигла...

- а. 5 дней;
- б. 7 дней;
- в. 10 дней;

4. Впервые Олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала вгоду

- а. 1912 г;
- б. 1920 г;
- в. 1952 г;
- г. 1960 г.

5. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

- а. Олимпии;
- б. Париже;
- в. Люцерне;
- г. Лондоне.

6. Право проведения Игр предоставляется...

- а. городу;
- б. деревне;
- в. региону;
- г. стране.

7. Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал...

- а. синоним Олимпийских игр;
- б. собрание спортсменов;
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми.

8. Расположите в хронологической последовательности города, где проходили Олимпийские

Игры, начиная с XXII (Москва)...

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Атланта | а. 5,4,6,3,1,7,2 |
| 2. Афины | б. 4,5,2,6,7,1 |
| 3. Барселона | в. 6,4,5,3,1,7,2 |
| 4. Лос – Анжелис | г. 7,6,5,4,3,2,1 |
| 5. Москва | |
| 6. Сеул | |
| 7. Сидней | |

9. Первая летняя Спартакиада молодежи России была проведена в...

- а. 1996 г. б . 1998 г. в. 2002 г. г. 2006г

10. Впервые правила баскетбола сформулировал:

- | | |
|--------------------|----------------|
| а. Джеймс Нейсмит; | в. Шакил О`Нил |
| б. Макл Джордан; | г. Билл Рассел |

11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы?

его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток

а. у горы Олимп;

б. в Афинах;

в. в Марафоне;

г. в Олимпии.

3. Продолжительность античных Игр Олимпиады изменилась и к 468 г. до н. э. достигла.....

а. *5 дней;*

б. 7 дней

в. 10 дней;

г. 14 дней.

4. Впервые Олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала вгоду

а. 1912 г;

б. 1920 г;

в. 1952 г;

г. 1960 г.

5. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

а. Олимпии;

б. Париже;

в. Люцерне;

г. Лондоне.

6. Право проведения Игр предоставляется...

а. *городу;*

б. деревне;

в. региону;

г. стране

7. Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал.....

а. синоним Олимпийских игр;

б. собрание спортсменов;

в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми.

8. Расположите в хронологической последовательности города, где проходили Олимпийские

Игры, начиная с XXII (Москва)...

1. Атланта

5. Москва

а. 5,4,6,3,1,7,2

2. Афины

6. Сеул.

б. 4,5,2,6,7,1

3. Барселона

7. Сидней

в. 6,4,5,3,1,7,2

4. Лос – Анжелис

г. 7,6,5,4,3,2,1

9. Первая летняя Спартакиада молодежи России была проведена в...

а. 1996 г.

б. 1998 г.

в. 2002 г.

г. 2006г

10. Впервые правила баскетбола сформулировал:

а. Джеймс Нейсмит;

б. Макл Джордан;

в. Шакил О`Нил

г. Билл Рассел

11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, а

его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток

- к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

а. «А»;

б. «В»₂;

в. «С»

г.

«РР»

12. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её

...

а. затылком, ягодицами, пятками;

в. затылком, спиной,

пятками;

б. лопатками, ягодицами, пятками;

г. **затылком, лопат-**

ками, ягодицами, пятками

13. Основным специфическим средством физического воспитания является...

а. *физические упражнения;*

в. солнечная радиа-

ция;

б. закаливание;

г. соблюдение режи-

ма дня.

14. Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)...

а. избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;

б. вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;

в. *скорость потребление кислорода во время работы.*

15. При каких переломах транспортная шина должна захватывать три сустава...

а. при переломах лучевой и малоберцовой кости;

б. при переломах локтевой и бедренной кости;

в. *при переломах плечевой и бедренной кости;*

г. при переломах большой берцовой и малой берцовой кости.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 11 класс)

Оценка развития физических качеств и двигательных действий учащихся по физической культуре (основное и среднее звено)

Входная диагностика практическая часть (сентябрь)

Промежуточная аттестация практическая часть (май)

Контрольные тесты-упражнения

Тест 1. Бег на короткую дистанцию. Проводится с целью определения скоростных качеств (с высокого старта).

Тест 2. Броски и ловля мяча. Проводится с целью проверки развития ловкости.

Первый вариант. Выполняется из исходного положения стоя с мячом в руках 10 раз подряд. Подбросив мяч вверх над головой, нужно успеть сесть на пол (ноги врозь) и сидя поймать мяч. Из положения сидя подбросить мяч вверх — успеть встать в полный рост и стоя поймать мяч. Это считается как одна попытка. Возможные ошибки: не пойман мяч в любом положении; учащийся не успел сесть или не успел встать в полный рост, хотя и поймал мяч.

Мальчики и девочки разного возраста выполняют упражнение с разными мячами. Девочки: 11 лет — с волейбольным; 12-13 лет — с баскетбольным; 14-15 лет — с набивным мячом весом 1 кг; 16-17 лет — с набивным мячом весом 2 кг. Мальчики: 11 лет — с баскетбольным; 12-13 лет — с набивным мячом весом 1 кг; 14-15 лет — с набивным мячом весом 2 кг; 16-17 лет — с набивным мячом весом 3 кг.

Второй вариант. Выполняется с мячами того же веса; исходное положение то же. Подбросить мяч вверх над головой, присесть, касаясь обеими руками пола, затем встать, повернуться кругом на 360° и стоя поймать мяч. Повороты можно выполнять поочередно направо и налево. Каждому участнику дается также 10 попыток. Любое неточное выполнение упражнения считается ошибкой. Количество правильных выполнений как первого, так и второго вариантов упражнения оценивается по таблице.

Тест 3. Бег на длинную дистанцию (кросс). Может проводиться как по беговой дорожке, так и по среднeperесеченной местности. Результаты (в соответствии с возрастом участников и длиной дистанции) оценивают по таблице.

Тест 4. «Весенние километры здоровья». Бег трусцой с произвольной скоростью. Участник пробегает без остановки доступную для него дистанцию, которая оценивается по таблице.

Тест 5. Прыжки в длину с места. Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств. Соревнования лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: из и.п. стоя (носки на линии старта) махом рук вперед-вверх выполнить прыжок с приземлением на обе ноги. Результаты засчитываются по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Выполняют с целью проверки гибкости позвоночника. На полу сделана разметка (временная или постоянная): горизонтальная линия (длиной 60-70 см) и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0»; далее по вертикальной наносится разметка через 1 см: вверх — до 20-25 см, вниз — до 10-15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже — со знаком «—». Перед выполнением упражнения участник (участница) садится на пол так, чтобы пятки находились рядом с горизонтальной линией, но не касались ее. Расстояние между пятками — 30-40 см (т.е. примерно на ширине плеч). Размеченная вертикальная линия должна находиться в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника судьи (они же судьи) фиксируют его колени, прижимая их к полу. По команде судьи «Упражнение Начи-най!» участник делает три различных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон — зачетный. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивают по таблице.

Тест 7. Прыжки в высоту. Выполняют с разбега изученным способом. Результаты можно учитывать как на контрольных уроках, так и на специально организованных соревнованиях в соответствии с правилами.

Тест 8. Поднимание туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на полу или на гимнастическом мате) за 30 с. И.п. — лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.

Тест 9. Челночный бег 3x10 м. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша; затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируют с точностью до 0,1 с. Челночный бег 5x10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками.

Тест 10. Шестиминутный бег. Упражнение (тест) можно проводить как в спортивном зале (по размеченной беговой дорожке), так и на стадионе. Бег выполняют по кругу с произвольной скоростью. В забеге одновременно могут участвовать 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанций. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

По истечении шести минут бегуны забега останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 11. Прыжки через скакалку. При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ногами скакалки вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, оценивают по таблице. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во ча- сов	Дата про- веде- ния (план)	Дата проведе- ния (факт)
Легкая атлетика 12 часов				
1	Инструктаж по ОТ ИОТ-019-2016. Бег на короткие дистанции. Низкий старт до 40 м.	1	3.09	
2	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Основы законодательства РФ в области ФК и спорта, туризма, охраны здоровья.	1	6.09	
3	Бег на средние дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. Бег 100 м на результат.	1	7.09	
4	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Бег 400 м. Входная диагностика (теория)	1	10.09	
5	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 800м. Оздоровительная ходьба и бег.	1	13.09	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1	14.09	
7	Прыжки в длину с разбега, с места. Челночный бег 3х10м. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1	16.09	
8	Метание гранаты на дальность с 3-5 беговых шагов. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.09	
9	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Основы развития выносливости. Русская лапта. Правила игры.	1	21.09	
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Русская лапта. Правила игры.	1	23.09	
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Технические и тактические приемы в игре лапта	1	27.09	
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие координационных способностей, выносливости.	1	28.09	
Волейбол 18 часов				
13	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в	1	1.10	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	парах с шагом.			
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1	4.10	
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1	5.10	
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Особенности соревновательной деятельности	1	8.10	
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	11.10	
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1	12.10	
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Особенности соревновательной деятельности	1	15.10	
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	18.10	
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Развитие координации. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.	1	19.10	
22	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	22.10	
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1	25.10	
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	26.10	
25	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку. Техника верхней передачи мяча в прыжке.	1	8.11	
26	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Техника нападающего удара через сетку, через 4-ю зону.	1	9.11	
27	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1	11.11	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
28	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Техника одиночного блокирования.	1	15.11	
29	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.11	
30	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	19.11	
Гимнастика 20 часов. Прикладная физическая подготовка 4 часа				
31	Инструктаж по ОТ ИОТ-018-2016. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. ОФП.	1	22.11	
32	Оздоровительные системы физического воспитания. Лазание по канату. ОФП.	1	23.11	
33	Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика. Подтягивания на перекладине.	1	26.12	
34	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Ритмическая гимнастика. Сеансы аутотренинга.	1	29.11	
35	Полоса препятствий перенос груза на руках, на плечах. Строевая подготовка. Ритмическая гимнастика. Сеансы релаксации и самомассажа	1	30.11	
36	Подтягивания, подъем переворотом. Техника равновесия на нижней жерди. Ритмическая гимнастика: индивидуальная композиция. Банные процедуры.	1	3.12	
37	Строевая подготовка. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на нижней жерди. Аэробика.	1	6.12	
38	Строевая подготовка. Аэробика. Подтягивания, подъем переворотом. Равновесие на верхней жерди.	1	7.12	
39	Равновесие на верхней жерди. Аэробика. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	1	10.12	
40	Лазание по канату в два приема (д), без помощи ног (ю). Контроль техники подъема переворотом. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ.	1	13.12	
41	Лазание по канату на скорость. Комбинация на разновысоких брусьях. Атлетическая гимнастика	1	14.12	
42	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Атлетическая гимнастика	1	16.12	
43	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на лопатках, на руках (с помощью). Атлетическая гимнасти-	1	20.12	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	ка. Страховка			
44	Кувырок вперед из стойки на руках. Атлетическая гимнастика Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа	1	21.12	
45	Кувырок вперед из стойки на руках. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». Формирование здорового образа жизни <i>Промежуточная диагностика</i>	1	23.12	
46	Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Техника опорного прыжка углом с разбега через коня.	1	27.12	
47	Демонстрация акробатической комбинации. Упражнения на равновесие (бревно).	1	28.12	
48	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно). Сохранение творческой активности и долголетия	1	10.01	
49	Опорный прыжок через коня. Упражнения на равновесие (бревно) Предупреждения профессиональных заболеваний	1	11.01	
50	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой. Опорный прыжок через коня.	1	14.01	
51	Приемы защиты и самообороны из атлетического единоборства Предупреждение вредных привычек.	1	17.01	
52	Передвижение различными способами с грузом на плечах Силовые упражнения и единоборства в парах. Поддержании репродуктивной функции.	1	18.01	
53	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	21.01	
54	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	24.01	
Плавание 2 часа				
55	Знание о физической культуре. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме Доврачебная помощь пострадавшему. Тех-	1	25.01	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	ника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейнах			
56	Способы плавания Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (теория).	1	28.01	
Лыжная подготовка 18 часов				
57	Инструктаж по ОТ ИОТ-020-2016. Правила подбора инвентаря. Виды лыжного спорта. Особенности физической подготовки лыжника.	1	31.01	
58	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	3.02	
59	Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». Преодоление подъемов и препятствий.	1	4.02	
60	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода Прохождение дистанции до 2 км Д и 3 км М	1	7.02	
61	Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км Д и 3 км М	1	8.02	
62	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	11.02	
63	Коньковый ход. Техника конькового хода Прохождение дистанции до 5 км.	1	14.02	
64	Коньковый ход. Правила соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3-5 км	1	15.02	
65	Совершенствование техники бесшажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км	1	18.02	
66	Совершенствование техники бесшажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км	1	21.02	
67	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км	1	22.02	
68	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3-5 км	1	25.02	
69	Совершенствование техники торможения «упором». Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	28.02	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
70	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы.	1	1.03	
71	Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные	1	4.03	
72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5 км	1	7.03	
73	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км,5 км.	1	11.03	
74	Прохождение дистанции на время 3км ,5 км	1	14.03	
Баскетбол 16 часов				
75	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Совершенствование перемещений в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока.	1	15.03	
76	Совершенствование перемещений в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	17.03	
77	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Передача мяча различными способами на месте Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	21.03	
78	Передача и ловля высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	22.03	
79	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)	1	4.04	
80	Совершенствование передачи и ловли высоко летящего мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)	1	5.04	
81	Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2х3).	1	8.04	
82	Совершенствование передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2х3).	1	11.04	
83	Совершенствование передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2х3).	1	12.04	
84	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).	1	15.04	
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).	1	18.04	
86	Совершенствование броска мяча в прыжке со средней ди-	1	19.04	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	станции. Зонная защита (3х2).			
87	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок	1	22.04	
88	Ведение, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	25.04	
89	Позиционное нападение. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1	26.04	
90	Ведение, передача мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.	1	29.04	
Легкая атлетика 8 часов				
91	Инструктаж по ОТ ИОТ-019-2016 Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции.	1	2.05	
92	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Эстафетный бег.	1	5.05	
93	Бег на средние дистанции. Бег 400м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1	6.05	
94	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости.	1	10.05	
95	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств. Промежуточная аттестация (теория)	1	13.05	
96	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие скоростной выносливости. Промежуточная аттестация (практика)	1	16.05	
97	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	17.05	
98	Прыжки в высоту с разбега. Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). Развитие выносливости.	1	20.05	
Футбол 4 часа				
99	Инструктаж по ОТ ИОТ-022-2016. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника.	1	23.05	
100	Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Остановки мяча ногой, грудью	1	24.05	
101	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		

№ п/п	Тема урока	Кол- во ча- сов	Дата про- веде- ния (план)	Дата проведе- ния (факт)
102	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол)	1		

Итоговое количество часов по предмету составляет 100 часов, что не соответствует учебно-тематическому плану на 2 часа, В связи с тем, что правительством РФ были объявлены выходными днями 08.03, 09.05, программа уроков по расписанию в эти дни компенсирована за счет уплотнения программного материала по разделу «Футбол»: совершенствование технических приемов: техника перемещений и остановок совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх, учебная игра.