

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

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО
Рожкова Т.А.
Протокол № 1
«23» 08 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Бундина Е.Н.
«24» 08 2022 г.



Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
10 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.

Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП).

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Развитие координационных способностей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуальная композиция. Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом 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 вы-

носливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. 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 и командно – тактических действий в спортивных играх (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. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование технических приемов: комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. 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 и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол). Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой безсопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; *совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).* Совершенствование тех-

ники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.

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 поворотов в движении «переступанием». 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. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств. Страховка. 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. Полосы препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. 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)

1. Что такое Олимпийская Хартия?

- А) Это свод законов и основополагающих принципов, по которым живет и развивается олимпийское движение;
- Б) Это кодекс чести судей на Олимпийских играх;
- В) это клятва спортсменов на Олимпийских играх;
- Г) Это правила соревнований на Олимпийских играх.

2. Президентом Олимпийского комитета России является...

- А) Виталий Смирнов;
- Б) Шамиль Тарпищев;
- В) Вячеслав Фетисов;
- Г) Александр Жуков.

3. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- А) физическая подготовка;
- Б) физическое совершенствование;
- В) физическое развитие;
- Г) физическое упражнение.

4. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- А) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма после физической нагрузки;
- Б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма во время физической нагрузки;
- В) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;
- Г) избытком кислорода в мышцах и тканях организма до начала выполнения физических упражнений.

5. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- А) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- Б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- В) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- Г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

6. Признаки НЕ характерные для правильной осанки

- А) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;
- Б) приподнятая грудь;
- В) развернутые плечи, ровная спина;

Г) запрокинутая или опущенная голова.

7. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?:

- А) при уступающем;
- Б) при преодолевающем;
- В) при удерживающем;
- Г) при статическом.

8. «Королевой спорта» называют:

- А) художественную гимнастику;
- Б) синхронное плавание;
- В) спортивную гимнастику;
- Г) легкую атлетику.

9. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока физической культуры?

1. Обучение двигательным действиям.
2. Активизация внимания.
3. Совершенствование двигательных способностей.
4. Функциональная подготовка организма.
5. Коррекция нарушений осанки.
6. Снижение психического возбуждения.

А) 1,2,3;

Б) 2, 3,6;

В) 2,4,5;

Г) 1,3, 5.

10. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется...:

- А) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- Б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- В) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном.

11. какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- А) « На старт! Внимание! Марш!»
- Б) « На старт! Марш!»
- В) «Внимание! Марш!»
- Г) «Приготовиться! Марш!»

12. Какова максимальная протяженность дистанции в лыжных гонках у мужчин на Олимпийских играх?

- А) 40 км;
- Б) 30 км;

В) 50 км;

Г) 45 км.

13. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?

А) скоростно-силовые способности.

Б) лично-психические качества.

В) факторы функциональной экономичности.

Г) аэробные возможности.

14. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

А) 90/60;

Б) 120/70;

В) 140/90;

Г) 200/100.

15. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

А) аэробные, циклические упражнения;

Б) упражнения статического характера;

В) упражнения динамического характера;

Г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

Ключи ответов

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

Промежуточная аттестация

1. Олимпийские игры проводят через каждые ...

Варианты ответа:

а) 5 лет;

б) 4 года;

в) 6 лет;

г) 2 года.

2. К закаливающим процедурам относят:

Варианты ответа:

а) подвижные игры;

б) походы;

в) спортивные игры;

г) плавание и загорание.

3. Закаливанием нужно заниматься -

Варианты ответа:

а) периодически;

б) постоянно;

в) по желанию;

г) в зависимости от погоды.

4. Осанка — это ...

Варианты ответа:

- а) обычное положение тела;
- б) положение тела при ходьбе;
- в) необычное положение тела;
- г) упражнения для спины.

5. Виды нарушений осанки:

Варианты ответа:

- а) кифоз, лордоз;
- б) сильное, слабое;
- в) умеренное, чрезмерное;
- г) согнутая, прямая.

6. Признаками чрезмерного утомления являются -

Варианты ответа:

- а) покраснение;
- б) потливость;
- в) бледность, тошнота;
- г) утомление.

7. Футбол, баскетбол — это...

Варианты ответа:

- а) спортивные игры;
- б) подвижные игры;
- в) интеллектуальные игры;
- г) физические упражнения.

8. Бег, прыжки, метания - виды ...

Варианты ответа:

- а) легкой атлетики;
- б) подвижных игр;
- в) спортивных игр;
- г) гимнастики.

9. Разминку проводят -

Варианты ответа:

- а) в начале урока;
- б) в конце урока;
- в) в середине урока;
- г) в любой части урока.

10. Физкультминутки проводят:

Варианты ответа:

- а) в начале урока;
- б) в конце урока;
- в) в середине урока;
- г) после первых признаков утомления.

11. Основной формой организации физического воспитания в школе является:

Варианты ответа:

- а) урок;

- б) спортивные секции;
- в) перемена;
- г) кружки по физкультуре.

12. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?

Варианты ответа:

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

13. Во время игры в волейбол на площадке находится:

Варианты ответа:

- а) 6 человек;
- б) 8 человек;
- в) 10 человек;
- г) 4 человек.

14. Какие основные физические качества нужны для бега на длинные дистанции?

Варианты ответа:

- а) быстрота, выносливость;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) координация.

15. Основной формой внеклассной работы в школе является -

Варианты ответа:

- а) урок;
- б) спортивная секция;
- в) утренняя гимнастика;
- г) разминка

Ключи:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
вариант ответа	б	г	б	а	а	в	а	а	а	г	А	в	а	а	б

Промежуточная аттестация (май)

Программа обязательного зачёта для обучающихся 10-х классов

Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка.

I.

1 – встать на носки, руки вверх, ладони вперёд;

- 2 – полуприсед, правую руку в сторону, левую руку вперед;
- 3 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;
- 4 – полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;
- 5 – встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в сторону, левую руку на пояс;
- 6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 7 – наклон вправо, левую руку вверх;
- 8 – выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

- 1 – правую (левую) назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на левой (правой);
- 3-4 – держать;
- 5 – выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;
- 6 – шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью;
- 7 – одновременный поворот на 360° , сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;
- 8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

- 1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);
- 2 – поворот туловища налево;
- 3 – наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноименных стоп);
- 4 – выпрямиться, руки перед грудью;
- 5 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад вправо, руки вверх;
- 7 – дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 8 – дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

- 1 – выпад влево, дугою к низу правую руку влево и
- 2 – наклон вправо, руки вверх;
- 3 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;
- 4 – приставить правую;
- 5 – правую назад, руки вверх и
- 6 – приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)
- 7 – прыжок вверх прогибаясь;
- «и» - доскок;
- 8 – встать, руки вверх.

V.

- 1 – упор присев на правой, левую в сторону на носок;
- 2 – прыжком сменить положение ног;
- 3 – поворот направо в сед согнув левую;
- 4 – сед согнув ноги;
- 5 – сед углом;

6 – руки в стороны;

7-8 – держать;

VI.

1 – сед, руки вверх;

2 – наклон вперед;

3-4 – держать;

5 – лечь на спину, руки вверх;

6 – поворот направо кругом в положение лежа прогнувшись, руки в стороны;

7 – упор лежа на согнутых руках;

8 – выпрямить руки, прогнуться.

VII.

1 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

2 – упор стоя на прямом колене, мах левой назад;

3 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

4 – упор стоя на левом колене, мах правой назад;

5 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;

6 – толчком, упор присев

7 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;

8 – выпрямиться, руки вверх.

VIII.

1 – сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;

2 – приставляя правую, руки вверх;

3 – тоже к левой ноге;

4 – приставляя левую, руки в сторону;

5 – мах правой в сторону, руки в сторону;

6 – приставить правую, руки вверх;

7 – мах левой в сторону, руки в стороны;

8 – приставляя левую, руки вверх – наружу.

Выполнение комбинации каждым учеником оценивается из 10 баллов.

Тест 2. Акробатические прыжки.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – два кувырка вперед – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Второе упражнение: два переворота в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

Тест 1. Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка

I.

- 1 – встать на носки, руки назад;
- 2 – дугами книзу, руки вперед;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – руки вверх;
- 5 – дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 6 – дугою внутрь, левую руку в сторону;
- 7 – дугами книзу руки вверх-наружу;
- 8 – отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

- 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону;
- 2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону;
- 4 – приставляя левую, руки на пояс;
- 5 – правую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад вправо, руки на пояс;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя правую, упор присев.

III.

- 1 – встать, руки вверх;
- 2 – правую в сторону на носок, руки к плечам;
- 3 – наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;
- 4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;
- 5 – круг руками влево;
- 6 – сгибая правую, наклон влево;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону, «и» - приставляя правую, руки вниз;
- 8-руки вверх.

IV.

- 1 – левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;
- 2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
- 3 – упор стоя согнувшись;
- 4 – прыжком упор присев;
- 5 – перекат назад в стойку на лопатках;
- 6-7 – держать;
- 8 – перекат вперед в упор присев.

V.

- 1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;

- 2 – равновесие на правой;
- 3-4 – держать;
- 5 – выпрямиться, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 – одноимённый поворот на 360^0 на носке, левую назад, руки в стороны;
- 8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI.

- 1 – прыжком упор присев;
- 2 – упор лёжа;
- 3 – поворот направо кругом упор лёжа сзади;
- 4 – сед;
- 5 – сед углом;
- 6 – руки в стороны;
- 7-8 – держать.

VII.

- 1 – поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;
- 2 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 3 – перекат согнувшись вправо ноги врозь;
- 4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 5 – перекат согнувшись влево ноги врозь;
- 6 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок;
- 7 – упор присев;
- 8 – встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

- 1 – мах правой в сторону, руки в стороны;
 - 2 – приставить правую, руки вверх;
 - 3 – мах левой в сторону, руки в стороны;
 - 4 – приставлять левую, руки вверх;
 - 5 – наклон вперёд;
 - 6 – упор присев;
 - 7 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь
- «и» - доскок;
- 8 – встать, руки вверх-наружу.

Выполнение комбинации каждым учеником оценивается из 10 баллов.

Тест 2. Акробатические прыжки, юноши.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360^0 - два кувырка вперёд – прыжок вверх, ноги в стороны.

Второе упражнение: два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180⁰

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

Тест 3. Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, обучающийся самостоятельно составляет комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) на основе методики и показывает его. Масса гантелей не должна превышать 5-ти кг.

I. Мышцы груди.

1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).
2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

II. Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.
2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.
2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.
3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

IV. Мышцы спины.

1. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.
2. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

V. Грудные мышцы.

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.
2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.
3. Жим тяжёлых гантелей.

VI. Мышцы живота.

1. Подъём туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой.
2. Подъём ног из положения лежа.

VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.
2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.
2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу.

X. Упражнения на растяжку.

Комплекс упражнений оценивается из 10 баллов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во ча- сов	Дата прове- дения (план)	Дата прове- дения (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.	1	7.09	
4	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Бег 100 м на результат. Входная диагностика.	1	10.09	
5	Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м. 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 3x10м. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1	17.09	
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	24.09	
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 парах с шагом.	1	1.10	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
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.		12.11	

№ 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 14 часов. Прикладная физическая подготовка 10 часов				
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	26.11	
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. 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.		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	17.12	
43	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на лопатках, на руках (с помощью). Атлетическая	1	20.12	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	гимнастика. Страховка			
44	Кувырок вперед из стойки на руках. Атлетическая гимнастика	1	21.12	
45	Кувырок вперед из стойки на руках. Техника опорного прыжка через козла способом «ноги врозь». Промежуточная диагностика	1	24.12	
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). Формировании здорового образа жизни Силовые упражнения и единоборства в парах. Поддержании репродуктивной функции.	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 пострадав-	1	25.01	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	шему. Техника 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	1.02	
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 одно-	1	28.02	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
	временные.			
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 3 км, 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	18.03	
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	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
86	Совершенствование броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2).	1	19.04	
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	3.05	
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.	1	13.05	
96	Промежуточная аттестация зачет	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 7 часов.				
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	27.05	

№ п/п	Тема урока	Кол- во ча- сов	Дата прове- дения (план)	Дата прове- дения (факт)
102	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол). Учебная игра.	1	30.05	