

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧАТЛЫКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МКОУ «Чатлыковская СОШ»
протокол № 1 от «25» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Чатлыковская СОШ»
Н.Г. Харина
Приказ № 97 от «25» августа 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

Составитель:
Иванов В.В.

Чатлык
2015 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М: Просвещение, 2010).

Нормативная база разработки рабочей программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 253 от 31.03.2014 года (в ред. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576);
- Устав Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Чатлыковская средняя общеобразовательная школа» (в действующей редакции);
- Образовательная программа основного общего и среднего общего образования МКОУ «Чатлыковская СОШ» (утвержденная приказом МКОУ «Чатлыковская СОШ» № 97 от 25.08.2015 г.);
- Приказ директора МКОУ «Чатлыковская СОШ» СОШ № 93-а от 25.06.2015 г. «Об утверждении перечня учебников, используемых в образовательном процессе в 2015-2016 учебном году в МКОУ «Чатлыковская СОШ»;
- Положение о рабочей программе учебных курсов и внеурочной деятельности МКОУ «Чатлыковская СОШ»

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

-овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с вступлением в силу указа Президента РФ "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" №172 от 24 марта 2014 г.одной из задач становится подготовка обучающихся к выполнению норм ГТО.

2.Общая характеристика учебного курса по физической культуре

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности). В программе для среднего общего образования «Физическая культура», как учебный предмет, представлена тремя содержательными линиями: физическая культура и основы здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно- оздоровительная деятельность с прикладной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Первая содержательная линия программы «Физическая культура и основы здорового образа жизни» Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности . Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. 3 Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика

оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Вторая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Физическая культура и основы здорового образа жизни» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями. Третья содержательная линия «спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно - 4 ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно - ориентированной физической

подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

3. Место учебного курса в учебном плане.

В учебном плане МКОУ «Чатлыковская СОШ» на предмет «Физическая культура» в 10 - 11 классах выделяется по 3 учебных часа в неделю. С учетом календарного учебного графика на 2015-2016 учебный год на изучение предмета физическая культура в 10 классе отводиться 105 часов (35 учебных недель), в 11 классе – 102 часа (34 учебные недели без учета итоговой аттестации).

4. Содержание курса физической культуры

Знания о физической культуре

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)
2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)
3. Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
4. Упражнения в системе спортивной подготовки:
 - гимнастика с основами акробатики;
 - лёгкая атлетика;
 - лыжные гонки;
 - спортивные игры (баскетбол);
 - упражнения общеразвивающей направленности;
 - кроссовая подготовка;

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей

личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Требования к уровню подготовки выпускников

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.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта с. Бег 100м. с низкого старта с.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз. Подтягивание в висе лежа на Низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 --- 215	— 14 170

Выносливость	Кроссовый бег 3 км Кроссовый бег 2 км	13 мин 50 с	--- 10мин00сек
--------------	--	-------------	-------------------

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5-2,5м с 10-12 шагов (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1-1м с 10 м. (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях или бревне (девушки); опорные прыжки через козла в длину (юноши) высотой 115-125см. и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. вперед и назад, стойку на руках, и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши)

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения Специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия

одной из спортивных игр

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Основное содержание

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области

физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. 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; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини- футболе); Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Тематическое планирование 10 класс

Раздел программы	Тема урока	№	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
Легкая атлетика 12 час.	Бег на короткую дистанцию	1	Низкий старт до 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i> Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров. с низкого старта.
		2	Низкий старт до 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Тест на гибкость- наклон туловища сидя. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров .
		3	Низкий старт до 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Тест на силу-подтягивание , пресс . Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 30 метров. с максимальной скоростью с низкого старта.
		4	Бег на результат 30 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать 30 метров. с максимальной скоростью с низкого старта
	Прыжок в длину	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые	Уметь совершать прыжок в длину.

			упражнения. Прыжок в длину с места -тест. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	
		6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину.
	Метание	7	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы метания.	Уметь метать мяч на дальность с разбега.
		8	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать мяч на дальность с разбега.
	Бег на длинные дистанции	9	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин.
		10	Бег 25 мин. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости Соревнования по легкой атлетике.	Уметь бежать 25 мин в равномерном темпе.
		11	Бег 25 мин. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости Соревнования по легкой	Уметь бежать 25 мин. равномерно

			атлетике, рекорды.	
		12	Бег на результат 1000 метров. Развитие выносливости.	Уметь пробегать 1000 метров. в быстром темпе.
Спортивные игры.12 час	Баскетбол	13	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок в движении. Быстрый порыв. Развитие скорости. <i>Инструкция ТБ.</i>	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		14	Совершенствования и остановок. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Развитие скорости	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		15	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи различным способом на месте. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Развитие скорости.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		16	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скорости.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия
		17	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скорости.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия
		18	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия

			Развитие скорости.	
		19	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скорости	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		20	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение с сопротивлением.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
		21	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи различными способами в движении с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скорости	Уметь технично вести мяч
	Футбол	22	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Развитие координации. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		23	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие	Уметь выполнять в игре тактико-тактические действия.

			координации. Учебная игра. Значение терминологии игры в футбол.	
		24	Комбинации из основных элементов техники перемещений и ведения мяча. Развитие координации. Учебная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
Единоборства 3 ч.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	25	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь технично выполнять приемы борьбы
		26	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Игра «Борьба двое против двоих»	Уметь выполнять приемы борьбы
		27	Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Техника безопасности</i> на уроках единоборств.	Уметь выполнять технично приемы борьбы лежа и стоя
Гимнастика 21 час.	Висы и упоры. Опорный прыжок, лазание	28	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине (. Прыжок через козла «согнув ноги», «ноги врозь» Развитие силы.	Уметь применять строевые приемы. Прыжок через козла.

			<i>Инструктаж по ТБ.</i>	
		29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять лазание по канату.
		30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ в движении. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема , без помощи ног. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок.
	Ритмическая гимнастика.	31	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой, ритмом темпом, пространственной точностью. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики.
		32	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие координации.	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики.
	Акробатика	33	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках, переворот боком . Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках . ОРУ с предметами. Развитие	Уметь выполнять акробатические упражнения

			координации.	
		34	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках, переворот боком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках . ОРУ с предметами. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.
		35	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках, переворот боком . Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках . ОРУ с предметами. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.
	Аэробика	36	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. <i>Техника безопасности по аэробике.</i>	Уметь выполнять комплекс упражнений по аэробике
		37	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Развитие силы.	Уметь выполнять комплекс упражнений по аэробике
	Атлетическая гимнастика	38	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы. <i>Техника безопасности.</i>	Уметь выполнять силовые упражнения
		39	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц спины, плечевого пояса, ног.	Уметь выполнять силовые упражнения

			Упражнения с отягощениями, на пресс. Рекорды в силовых видах спорта. Развитие силы.	
		40	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс.	Уметь выполнять силовые упражнения
		41	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы.	Уметь выполнять силовые упражнения
		42	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы.	Уметь выполнять силовые упражнения
	Адаптивная гимнастика и национальная игра	43	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Развитие координации и гибкости. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	Уметь выполнять упражнения на профилактику плоскостопия
		44	Комплекс упражнений на профилактику осанки. Учебная игра «Лапта»	Уметь выполнять упражнения на осанку
		45	Комплекс упражнений для устранения искривления позвоночника. Учебная игра «Лапта». Развитие координации и гибкости.	Уметь выполнять упражнения для устранения искривлений позвоночника
	Оздоровительная ходьба и бег	46	Спортивная ходьба 15 мин. Бег в медленном темпе 6 мин. Учебная игра «Лапта». Развитие выносливости. Физическая культура и основы ЗОЖ.	Уметь выполнять бег и ходьбу в заданном темпе
		47	Спортивная ходьба 15 мин. Бег в медленном темпе 6 мин. Учебная игра	Уметь выполнять бег и ходьбу в заданном темпе

Лыжная подготовка			«Лапта». Предупреждение профессиональных заболеваний, поддержание репродуктивной функции. Развитие выносливости.	
		48	Спортивная ходьба 15 мин. Бег в медленном темпе 6 мин. Учебная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег и ходьбу в заданном темпе
	Переход с хода на ход	49-50	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В равномерном темпе.
		51	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Развитие выносливости	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В равномерном темпе.
		52	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В равномерном темпе.
	Плавание на груди	53	Плавание в умеренном и попеременном темпе кролем на груди на суше. Развитие координации и выносливости. Биомеханические особенности техники плавания.	Уметь плыть кролем на груди
		54	Специально подготовительные ОРУ и подводящие упражнения на суше. Плавание кролем на груди на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Развитие координации.	Уметь плыть кролем на груди
	Переход схода на ход	55	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода схода на ход. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин в равномерном темпе.

Плавание	Распределение сил по дистанции	56	Передвижение на лыжах. Ускорение 1х500 метров. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	57	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Уметь плыть кролем на спине
	Распределение сил по дистанции	58	Передвижение на лыжах. Ускорение 1х500 метров. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Распределение сил по дистанции	59	Передвижение на лыжах. Ускорение 1х500 метров. развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин в попеременном темпе.
	Плавание на спине	60	Упражнения на дыхании при плавании. Плавание кролем на спине на суше. Доврачебная помощь пострадавшему. Развитие выносливости.	Уметь плыть кролем на спине
	Распределение сил по дистанции	61	Передвижение на лыжах. Ускорение 1х500м. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Распределение сил по дистанции	62	Передвижение на лыжах на результат. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 3-5 км. В быстром темпе.
	Плавание на боку с грузом в руке	63	Плавание на боку с грузом в руке. Плавание в одежде и освобождение от одежды на суше. Развитие выносливости	Уметь плыть на боку с грузом
Лыжная подготовка	Лидирование, обгон	64	Передвижение на лыжах. Упражнение на тактику лидирования и технику обгона. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Лидирование, обгон	65	Передвижение на лыжах. Упражнения на	Уметь передвигаться на лыжах 30

Плавание			тактику лидирования и технику обгона. Развитие выносливости.	мин. в попеременном темпе.
	Плавание на боку с грузом в руке.	66	Плавание на боку с грузом в руке. Плавание в одежде и освобождение от нее. Развитие выносливости. <i>Техника безопасности</i> при занятиях в бассейне	Уметь плыть на боку с грузом
Лыжная подготовка	Лидирование, обгон	67	Передвижение на лыжах. Упражнения на тактику лидирования и технику обгона. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Лидирование, обгон	68	Передвижение на лыжах. Упражнение на тактику лидирования технику обгона. Развития выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
Лыжная подготовка	Лапта	69	Двусторонняя игра в лапту. ОРУ. Развитие координации и быстроты. <i>Правила игры в лапту и Т.Б.</i>	Уметь играть в лапту
	Лидирование, обгон	70	Передвижение на лыжах. Упражнения на тактику лидирования и технику обгона. Развитие выносливости.	Уметь лидировать в лыжной гонке и совершать обгон
	Финиширование	71	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику финиширования. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Лапта	72	Двусторонняя игра в лапту. Развитие координации и быстроты. ОРУ	Уметь играть в лапту
	Финиширование	73	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику финиширования. Развитие скоростной выносливости	Уметь передвигаться на лыжах в попеременном темпе.
	Финиширование	74	Передвижение на лыжах. Упражнения на технику финиширования. Ускорения. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе

	Лапта	75	Двусторонняя игра в лапту. Развитие координации и быстроты. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Уметь играть в лапту
	Финиширование	76	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику финиширования. Развития скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе
	Финиширование	77	Передвижение на лыжах. Упражнения на технику финиширования. Развитие скоростной выносливости.	Уметь финишировать на лыжах
	Лапта	78	Двусторонняя игра в лапту. Развитие координации и быстроты. Правила соревнований лапты	Уметь играть в лапту
Спортивные игры 14 час.	Волейбол 10ч.	79	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации. Инструкция ТБ.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		80	Комбинации из передвижений остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		81	Комбинации передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

		82	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 –ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
		83	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять верхнюю передачу в парах.
		84	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		85	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		86	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.

			Развитие координации.	
		87	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу
	Мини-футбол 4ч.	88	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять нападающий удар
		89	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой, ведение мяча. Развитие скорости и ловкости. Индивидуальная подготовка и Т.Б*.	Уметь играть в мини-футбол
		90	Прыжок в длину с места. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координации. Правила игры в мини-футбол.	Уметь выполнять прыжок в длину и играть в мини-футбол
		91	Упражнения на гибкость-наклон туловища вперед сидя - тест. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координации.	Уметь выполнять наклон туловища вперед сидя и играть в мини-футбол
		92	Упражнения на силу-подтягивание, пресс. Учебная игра. Развитие координации. Учебная игра в мини-футбол	Уметь выполнять подтягивание на перекладине, пресс за 30 сек и играть в мини-футбол
Легкая атлетика	Бег на короткую дистанцию,	93	Полосы препятствий. Низкий старт 30	Уметь пробегать 30 метров. с

10 час.	прыжок в высоту, полоса препятствий.		метров. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	максимальной скоростью, прыгать в высоту.
		94	Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 30 метров. с максимальной скоростью, прыгать в высоту.
		95	Прохождение полосы препятствий. Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать 30 метров. с максимальной скоростью, прыгать в высоту.
		96	Прохождение полосы препятствий Бег 30 метров. на результат. Бег по дистанции. Челночный бег. Развитие скорости. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать 30 метров. с максимальной скоростью.
	Бег на длинные и средние дистанции.	97	Кросс 20 мин. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин.
		98	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин.
		99	Кросс 25 мин. с элементами	Уметь бежать в равномерном темпе

			ориентирования. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнование по легкой атлетике, рекорды.	25 мин.
		100	Бег на результат 1000 метров. Развитие выносливости	Уметь бежать в быстром темпе 1000 метров.
	Прикладная физическая подготовка.	101-102	Челночный бег 3х10. Проползание под установленными ориентирами. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель. Сборка и разборка палатки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комплекс заданий
		103-105	Челночный бег 3х10. Преодоление расстояния 100 метров в противогазе. Проползание под установленными ориентирами. Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель. Сборка и разборка палатки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комплекс заданий

Тематическое планирование 11 класс

Раздел программы	Тема урока	№ п/п	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
Легкая атлетика 12 час.	Бег на короткие дистанции	1	Низкий старт до 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i>	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров. с низкого старта.
		2	Низкий старт до 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Тест на гибкость- наклон туловища сидя. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.
		3	Низкий старт до 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Тест на силу-подтягивание, пресс. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Уметь пробегать 30 метров. с максимальной скоростью с низкого старта.
		4	Бег на результат 30 метров.. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать 30 метров. с максимальной скоростью с низкого старта
	Прыжок в длину	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при прыжковых	Уметь совершать прыжок в длину.

			упражнениях.	
		6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	Уметь совершать прыжок в длину.
	Метание	7	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ*. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.
		8	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.
	Бег длинные и средние дистанции	9	Бег на средние дистанции 500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин.
		10	Бег на средние дистанции 500 метров. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь бежать 25 мин. в равномерном темпе.
		11	Бег 25 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь бежать 25 мин. равномерно
		12	Бег на результат 1000 метров. Развитие выносливости. Опрос по теории.	Уметь пробежать 1000 метров . в быстром темпе.
	Спортивные игры. 12 час	Баскетбол 9час	13	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в тактико-технические

			движении со сменой мест. Ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый порыв. Развитие скорости. <i>Инструкция ТБ. Учебная игра</i>	действия.
		14	Совершенствования и остановок. Ведение с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Быстрый прорыв. Развитие скорости	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		15	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Передачи различным способом в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скорости.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		16	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Передачи различными способами в движении со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Развитие скорости. Учебная игра.	Уметь выполнять бросок в прыжке
	Футбол	17	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Передачи различными способами в движении со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание ведения и бросков. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скорости.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия
		18	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Передачи различными способами в движении со сменой	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия

			мест с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание ведения и бросков. Нападение против зонной защиты. Развитие скорости. Учебная игра.	
		19	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Передачи различными способами в движении со сменой мест, с сопротивлением. Ведение с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание ведения и бросков. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скорости	Уметь выполнять ведение мяча
		20	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Передачи различными способами в движении со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание ведения и бросков. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скорости.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
		21	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Передачи различными способами в движении со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание ведения и бросков. Нападение против зонной защиты. Развитие скорости	Уметь технично выполнять передачи
		22	Комбинации из освоенных элементов техника передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивлением и с	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.

			сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Развитие координации. Учебная игра.	
		23	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координации. Учебная игра. Знание терминологии игры в футбол.	Уметь выполнять в игре тактико-тактические действия.
		24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координации. Учебная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча
Единоборства 3 час.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	25	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь технично выполнять приемы борьбы
		26	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Борьба двое против двоих»	Уметь выполнять приемы борьбы
		27	Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности на уроках единоборств.	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя
Гимнастика	Висы и упоры. Опорный прыжок. Лазание 3 час.	28	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на	Уметь применять строевые приемы. Прыжок через

			месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом . Прыжок через коня «боком» , «ноги врозь» Развитие силы. Лазание по канату. <i>Инструктаж по ТБ.</i>	козла.
		29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись. Вис углом. Развитие силы. Лазание по канату.	Уметь выполнять лазание по канату
		30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ в движении. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема , без помощи ног . Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок
	Ритмическая гимнастика	31	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемой с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие координации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики
		32	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие координации.	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастика

	Акробатика 3час.	33	Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад . Мост и поворот в упор, стоя на одном колене, Кувырки вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад . ОРУ с предметами. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.
		34	Длинный кувырок, стойка на голове и руках кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад . Мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад . ОРУ с предметами. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.
		35	Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок вперед. Мост и поворот стоя на одном колене, кувырки вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад . ОРУ с предметами. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации
	Аэробика	36	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжения мышц. Развитие силы. ОРУ. <i>Техника безопасности</i>	Уметь выполнять комплекс упражнений по аэробики.
		37	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжения	Уметь выполнять комплекс упражнений по аэробика

			мышц. Развитие силы. ОРУ.	
	Атлетическая гимнастика 5час	38	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы. Техника безопасности.	Уметь выполнять силовые упражнения
		39	Комплекс упражнения на тренажерах на группы мышц: плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями на пресс. Рекорды в силовых видах спорта. Развитие силы	Уметь выполнять силовые упражнения
		40	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц: плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощением, на пресс. Развитие силы.	Уметь выполнять силовые упражнения
		41	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц: плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощением, на пресс. Развитие силы.	Уметь выполнять силовые упражнения
		42	Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц: плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощением, на пресс. Развитие координации	Уметь выполнять силовые упражнения
	Адаптивная гимнастика 3час	43	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Развитие координации, гибкости. ТЕРИЯ: гимнастика при умственной и физической деятельности.	Уметь выполнять упражнения на профилактику плоскостопия
		44	Комплекс упражнений на профилактику осанки. Учебная игра «Лапта». Развитие координации, гибкости	Уметь выполнять упражнения на осанку
		45	Комплекс упражнения для устранения искривления позвоночника стр60. Учебная игра	Уметь выполнять упражнения для устранения

			«Лапта». Развитие координации, гибкости.	искривления позвоночника
Оздоровительная ходьба и бег 3 час	46	Спортивная ходьба 15мин. Бег в медленном темпе 6мин. Учебная игра «Лапта». Развитие выносливости. Физическая культура и основы ЗОЖ.	Уметь выполнять бег и ходьбу в заданном темпе.	
	47	Спортивная ходьба 15 мин. Бег 6 мин. в медленном темпе. Учебная игра «Лапта». Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных поддержание репродуктивной функцииРазвитие выносливости.	Уметь выполнять бег и ходьбу в заданном темпе	
	48	Спортивная ходьба 15 мин. Бег 6 мин. в медленном темпе. Учебная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь выполнять бег и ходьбу в заданном темпе	
Переход схода на ход	49	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В равномерном темпе.	
Переход с хода на ход	50	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В равномерном темпе.	
Плавание кролем на груди	51	Специально подготовительные ОРУ и подводящие упражнения на суше. Плавание кролем на груди. Правила плавания в открытом водоеме.	Уметь плыть кролем на груди	
Переход схода на ход	52	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Развитие выносливости	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В равномерном темпе.	
Переход с хода на ход	53	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода с хода на ход. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В равномерном темпе.	

Лыжная подготовка 20 час Плавание 6час. Национальные вида спорта 4час	Плавание на груди	54	Плавание в умеренном и попеременном темпе на груди. Развитие выносливости. Биомеханические особенности техники плавания.	Уметь плыть кролем на груди.
	Переход схода на ход	55	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику перехода схода на ход. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин в равномерном темпе.
	Распределение сил по дистанции	56	Передвижение на лыжах. Ускорение 1х500 метров. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Плавание на спине	57	Плавание на спине. Подводящие упражнения на суше. Развитие выносливости.	Уметь плыть кролем на спине
	Распределение сил по дистанции	58	Передвижение на лыжах. Ускорение 1х500 метров. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Распределение сил по дистанции	59	Передвижение на лыжах. Ускорение 1х500 метров., развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин в попеременном темпе.
	Плавание кролем на спине	60	Упражнение на дыхание при плавании. Плавание кролем на спине. Доврачебная помощь пострадавшему.	Уметь плыть кролем на спине
	Распределение сил по дистанции	61	Передвижение на лыжах. Ускорение 1х500 метров. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Распределение сил по дистанции	62	Передвижение на лыжах на результат. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 3-5 км. В быстром темпе.
	Плавание на боку с грузом в руке	63	Плавание на боку с грузом в руке. Плавание в одежде и освобождение от одежды. Развитие выносливости	Уметь плыть на боку с грузом

	Лидирование, обгон	64	Передвижение на лыжах. Упражнение на тактику лидирования и технику обгона. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Лидирование, обгон	65	Передвижение на лыжах. Упражнения на тактику лидирования и технику обгона. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. в попеременном темпе.
	Плавание на боку с грузом в руке	66	Плавание на боку с грузом в руке. Плавание в одежде и освобождение от нее. Развитие выносливости. Техника безопасности при занятиях в бассейне.	Уметь плыть на боку с грузом
	Лидирование, обгон	67	Передвижение на лыжах. Упражнения на тактику лидирования и технику обгона. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Лидирование, обгон	68	Передвижение на лыжах. Упражнение на тактику лидирования технику обгона. Развития выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Лапта	68	Учебная игра в лапту. ОРУ. Развитие координации и быстроты. Правила игры в лапту и техника безопасности.	Уметь играть в лапту
	Лидирование, обгон	70	Передвижение на лыжах. Упражнения на тактику лидирования и технику обгона. Развитие выносливости.	Уметь лидировать в лыжной гонке и совершать обгон
	Финиширование	71	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику финиширования. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе.
	Лапта	72	Двусторонняя игра в лапту. Развитие координации и быстроты. ОРУ	Уметь играть в лапту
	Финиширование	73	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику финиширования. Развитие скоростной выносливости	Уметь передвигаться на лыжах в попеременном темпе.

	Финиширование	74	Передвижение на лыжах. Упражнения на технику финиширования. Ускорения. Развитие скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе
	Лапта	75	Двусторонняя игра в лапту. Развитие координации и быстроты. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Уметь играть в лапту
	Финиширование	76	Передвижение на лыжах. Упражнение на технику финиширования. Развития скоростной выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах 30 мин. В попеременном темпе
	Финиширование	77	Передвижение на лыжах. Упражнения на технику финиширования. Развитие скоростной выносливости.	Уметь финишировать на лыжах
	Лапта	78	Двусторонняя игра в лапту. Правила соревнований Развитие координации быстроты.	Уметь играть в лапту
Спортивные игры 14 час.	Волейбол 10час.	79	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Инструкция ТБ.</i>	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		80	Комбинации из передвижений остановок. Верхняя передача мяча в парах в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		81	Комбинации передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя	Уметь применять в игре тактико-технические действия.

			прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
		82	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактико-технические действия.
		83	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять передачи в парах.
		84	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		85	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.
		86	Комбинации из передвижений и остановок.	Уметь выполнять в игре

			Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, игра. Развитие координации.	тактико-технические действия.
		87	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координации.	Уметь выполнять подачи мяча
	Мини-футбол 4 час.	88	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координации	Уметь выполнять нападающий удар
		89	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой, ведения мяча. Развитие скорости и ловкости. Индивидуальная подготовка и требования безопасности	Уметь играть в футбол
		90	Прыжок в длину с места. Учебная игра в футбол. Развитие координации. Правила игры в мини-футбол	Уметь играть в футбол
		91	Упражнения на гибкость-наклон туловища вперед сидя. Учебная игра в футбол. Развитие	Уметь играть в футбол

			координации.	
		92	Упражнения на силу-подтягивание , пресс . Учебная игра в футбол. Развитие координации.	Уметь играть в футбол
Легкая атлетика 10 час.	Бег на короткие дистанции, прыжок в высоту. Полоса препятствий	93	Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.	Уметь пробегать 30 метров м. с максимальной скоростью, прыгать в высоту.
		94	Низкий старт 30м. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 30 метров. с максимальной скоростью, прыгать в высоту.
		95	Полосы препятствий. Развитие силы и координации. <i>Техника безопасности</i>	Уметь проходить полосу препятствий.
		96	Бег 30 метров. на результат. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скорости.	Уметь пробегать 30 метров . с максимальной скоростью.
	Бег на длинные и средние дистанции. Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования	97	Бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин.
		98	Бег 800 метров. Кросс с элементами ориентирования. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин.
		99	Кросс 25 мин с элементами ориентирования. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные	Уметь бежать в равномерном темпе 25 мин.

			дистанции.	
		100	Бег на результат 1000 метров. Футбол. Развитие выносливости	Уметь бежать в быстром темпе 1000м.
	Прикладная физическая подготовка Передвижение различными способами с грузом по возвышенной опоре.	101	Челночный бег. Преодоление расстояния 100 метров в противогазе. Проползание под установленными ориентирами. Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель. Сборка и разборка палатки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комплекс заданий
		102	Преодоление расстояния 100 метров в противогазе. Проползание под установленными ориентирами. Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель. Челночный бег. Сборка и разборка палатки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комплекс заданий

Условные обозначения : ОРУ- общеразвивающие упражнения.

Т.Б. – техника безопасности.

Нормы оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений,

комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, 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.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
-------------------------	------------------------	----------------------	----------------------------

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 определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
--	---	---	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;

- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивная часть Комплекса включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

Лях, В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

Материально-техническое обеспечение:

1. Стенка гимнастическая
2. Тренировочный баскетбольный щит
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
4. Палка гимнастическая
5. Скакалка детская
6. Мат гимнастический
7. Кегли
8. Обруч пластиковый детский
9. Планка для прыжков в высоту
10. Стойка для прыжков в высоту
11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
12. Рулетка измерительная
13. Лыжи детские (с креплениями и палками)
14. Сетка для переноса и хранения мячей
15. Сетка волейбольная
16. Аптечка