Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Гимназия имени Александра Грина»
г. Кирова

МОАУ "ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ А. ГРИНА"

Подписано цифровой подписью: МОАУ "ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ А. ГРИНА"
Дата: 2023.10.31 13:45:23 +03'00'

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «30» августа 2023 г., протокол №1

Утверждено приказом диретора
Пр.№ 128 от 01.09.2023

Рабочая программа по физической культуре Среднее общее образование (базовый уровень)

(11 класс)

на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Крюкова Н.В.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Киров 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017 №613 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»);

с учетом:

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г № 2/16 - з.

Учебный предмет «Физическая культура» является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования отводится 210 часов: в 10 классе - 105 часов (из расчета 3 учебных часа в неделю), в 11 классе - 105 часов (из расчета 3 учебных часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Требования к результатам освоения основной образовательной программы

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Планируемые личностные результаты.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Планируемые метапредметные результаты.

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социальнопроектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне.

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тема 1. Легкая атлетика

В разделе «Легкая атлетика». В 10 - 11 классе усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, выбегание, финиширование.

Бег на результат на 100 м, 200м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: подбор разбега, отталкивание, движение в полете, приземление, прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись» или «ножницы».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание», «перекидной», по возможности «фосбери-флоп».

Техника метания гранаты: девушки - 500 г., юноши -700 г. с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, с расстояния 10-12 м в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

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

Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта – лапта, городки, подвижные игры.

Тема 2. Гимнастика

Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,4,8 в движении.

Совершенствование ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов. Упражнения с различными положениями рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами.

Юноши - Упражнения с набивными мячами (5кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24кг), штангой, на тренажерах, с экспандерами.

Девушки- Комбинации упражнений с обручами, лентами, булавами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши – пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки – комбинация упражнений на разновысоких брусьях из ранее изученных элементов.

Освоение и совершенствование опорных прыжков

Юноши- прыжок ноги врозь коня в длину (115-120 и120-125см)

Девушки – Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши - комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки - комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей. Комбинации ОРУ с предметами и без; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования и упражнений современных оздоровительных систем.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши - лазание по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки – Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медпомощи при травмах.

Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими умениями Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Тема 3. Лыжная подготовка

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Эстафеты. Техника передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Технику передвижения одновременных ходов. Преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка». Торможение и поворот «плугом». «упором». Преодоление подъемов, спусков, препятствий. Прохождение дистанции до 6 км. юноши, 5 км. девушки. Выполнять судейство по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

4.1. Баскетбол.

Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Техника игры в защите, в нападении. Организация и проведение соревнований по баскетболу, ведение протокола, судейство Учебная игра.

4.2. Волейбол.

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

4.3. Футбол.

Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приёмы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 5. Элементы единоборств.

Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Захваты, освобождение от захватов. Приемы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырком вперед перекатом через плечо и плечо на спину. Паление на бок через партнера. стоящего на четвереньках. Приемы борьбы лежа. Переворачивание захватом на рычаг. приемы борьбы стоя. Передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка. Учебная игра.

Тема 6. Прикладная физическая подготовка

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре.

Кроссовая подготовка

Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег в равномерном темпе до 20 мин, преодоление горизонтальный и вертикальных препятствий, кросс 2км. Пробегание дистанции с различной скоростью и в сочетании с

ходьбой, с различным характером отдыха, с изменением темпа, ритма, длины и частоты движений. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползанье; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.

Тема 7. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов

10 – 11 класс

№	Названия темы (разделов)	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14
3.2	Легкая атлетика	16	16
3.3	Лыжная подготовка	12	12
3.4.1.	Волейбол	14	14
3.4.2.	Баскетбол	8	8
3.4.3.	Футбол, мини-футбол	4	4
3.5	Элементы единоборств	-	-
3.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	
3.7	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока	

Приложение 1.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 -11 классов –2 часа (девушки).

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения	
			план	факт
1.	**Легкая атлетика - 8 часов** Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон	Инструктаж по л/а. Виды соревнований по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании. Специальные беговые упражнения (СБУ). Низкий старт и стартовое ускорение 3 х 30 метров. Бег со старта 2-3 х 40 – 60 метров. Бег со старта с гандикапом 1-2 х 30 – 60 метров. Бег по дистанции 70-80 м.		
	Бег 100м на результат. Эстафетный бег	Развитие быстроты. Основы обучения двигательным действиям. СБУ. Бег с хода 2-3 х 40 – 60 м. Бег на результат 100м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Подводящие упражнения для передачи эстафетной палочки. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
2.	Бег200м на результат. Эстафетный бег	СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров**.** Бег 200м на результат. Финиширование. Подводящие упражнения для передачи эстафетной палочки. Скоростной бег до 100 метров с передачей эстафетной палочки		
	Прикладная физическая подготовка	ОРУ в движении. СБУ. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Преодоление естественных препятствий с использованием бега, прыжков. Развитие выносливости.		
3.	Метание гранаты (500г). Прыжковые упражнения.	Метание гранаты (500г). Прыжковые упражнения (многоскоки).		
	Метание гранаты (500г).	Совершенствование метание гранаты (500г).		

4.	Учет метания гранаты	Учет - метание гранаты (500г). Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью 400 м.		
	Бег 1000м на результат.	ОРУ. СБУ. Переменный бег на отрезках 100- 200 м быстро + 100 медленно. Бег 1000м на результат. Спортивные игры. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**		
5.	Спортивная ходьба	ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе 15 минут. Спортивная ходьба 800м. Развитие выносливости. Спортивные игры.		
	Бег 2000м на результат	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 2000 м на результат		
6.	Бег 3000м на результат	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 3000 м на результат.		
	Бег с препятствиями	ОРУ в движении. СБУ. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 500 и 800(м) с препятствиями.		
7.	Прыжок в длину с разбега	СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места – на результат. Подводящие упражнения на технику прыжка способом «прогнувшись» или «ножницы». Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега: отталкивание. СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
	Прыжок в длину с разбега. Национальные игры.	СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «прогнувшись» или «ножницы» с 13-15 беговых шагов (юноши), способом «согнув ноги»		

		девушки. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 4-6 прыжков. Национальные игры.		
8.	Прыжок в длину с разбега на результат	СБУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подводящие упражнения на технику прыжка способом «прогнувшись» или «ножницы». Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**		
	Прикладная физическая подготовка. Национальные игры.	ОРУ в движении. СБУ. Кросс по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий с использованием бега, прыжков. Развитие выносливости. Национальные игры.		
9.	**Волейбол - 10 часов** Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Повторение техники приема и передачи мяча.	Стойки и передвижения, упражнения с волейбольными мячами.		
	Совершенствование техники приема - передачи мяча двумя руками сверху	Подготовительные упражнения, упражнения с волейбольными мячами в парах, в кругу, в колоннах через сетку.		
10.	Совершенствование техники приема - передачи мяча двумя руками снизу	Подготовительные упражнения, упражнения с волейбольными мячами в парах, в колоннах через сетку.		
11.	Совершенствование техники верхней прямой подачи	Сочетание подбрасывания, замаха, удара и ловли мяча. Подача в стену и через сетку с расстояния 7 – 9 м. Учебная игра.		
12.	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Подача в парах через сетку на точность и силу. Учебная игра.		
13.	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Подводящие упражнения. Упражнения в парах.		

14.	Совершенствование техники нападающего удара.	Выполнение нападающего удара из зон 2 и 4 с передачи из зоны 3. Выполнение нападающего удара из зон 3 и 4 с передачи из зоны 2. Выполнение нападающего удара из зон 2 и 3с передачи из зоны 4. Учебная игра.		
15.	Совершенствование техники защитных действий	Подводящие упражнения. Упражнения в парах, в тройках. Учебная игра.		
16.	Совершенствование техники защитных действий. Групповой блок.	Упражнения на согласованность действий нескольких игроков по закрыванию определенной зоны своей площадки. Учебная игра.		
17.	Тактические действия в нападении	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.		
18.	Тактические действия в защите	Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.		
	Организация и проведение игры	Ведение протокола, судейство. Учебная игра.		
19.	**Гимнастика – 14 часов** Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Изучение - висы и упоры.		
	Висы и упоры. Развитие физических качеств.	Совершенствование - висы и упоры. Акробатические упражнения.		
20.	Учет висы и упоры. Изучение комбинации на бревне.	Учет - висы и упоры. Изучение комбинации на бревне. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.		

	Опорный прыжок. Комбинация на бревне. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Изучение опорных прыжков. Комбинация на бревне. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
21.	Опорный прыжок. Учет комбинации на бревне	Совершенствование опорных прыжков. Комбинация на бревне. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
22.	Учет опорный прыжок. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Учет опорный прыжок. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
23.	Стойки на голове и руках. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Совершенствование стойке на голове и руках (с помощью). Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.		
	Стойки на голове и руках.	Совершенствование стойки на голове и руках. ОРУ в парах.		
24.	Учет стоек на голове и руках. Развитие силовых качеств.	Учет стоек на голове и руках. ОРУ в парах. Развитие силовых качеств.		
25.	Кувырки. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Изучение кувырка вперёд и назад в группировке; кувырок вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180* Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.		
	Кувырки. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Совершенствование кувырка вперёд и назад в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180*		
26.	Учет кувырков. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Учет кувырок вперёд и назад в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180*		
27.	Полоса препятствий. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.		
28.	Изучение акробатического соединения	Теоретические знания. Изучение акробатического соединения. Техника упражнений в индивидуально		

		подобранных акробатических комбинациях.		
	Совершенствование акробатического соединения. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на бревне. Совершенствование акробатического соединения. Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.		
29.	Учет акробатического соединения.	Оценить акробатическое соединение. Метание набивного мяча из-за головы, сидя, стоя, назад, через голову и между ног, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой		
30.	Учет упражнения на перекладине - угол	Оценить упражнение на перекладине – угол. Индивидуально – подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**		
31.	Подготовка к соревновательной деятельности Учет прыжков через скакалку	ОРУ в парах. Упражнения со скакалкой. Прыжки за одну минуту с максимальной интенсивностью – учет. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине(девушки).		
32.	Прикладная физическая подготовка Учет сгибание и разгибания рук в упоре лежа	Строевые упражнения. Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Учет сгибание и разгибания рук в упоре лежа.		
	Подготовка к соревновательной деятельности.	Подготовка к соревновательной деятельности и сдача норм ГТО. Эстафеты с набивными мячами. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**		
33.	**Волейбол – 4 часов** Техника безопасности на уроках волейбола. Повторение техники приема и передачи мяча.	 Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения, упражнения с волейбольными мячами		
	Техника защитных действий.	Технические действия в волейболе. Изучение техники		

		защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем.		
34.	Учет техники защитных действий.	Учет техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.		
	Совершенствование командно – тактических действий.	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
	Совершенствование командно – тактических действий.	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
35.	Учет тактики игры	Учет тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
	Совершенствование командно – тактических действий.	Совершенствование тактики игры. Групповые упражнения с подач через сетку.		
36.	Совершенствование технических приемов.	Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.		
	Совершенствование технических приемов. Учет учебная игра	Закрепление тактики освоенных игровых действий. Учебная игра - оценить. Закрепление тактики освоенных игровых действий		
37.	**Лыжная подготовка – 12 часов** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника классических лыжных ходов	 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Изучить технику попеременного двушажного хода и одновременного хода.		
	Техника классических лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов. Спуски и подъёмы. Дистанция 3км .		
38.	Техника классических лыжных ходов Техника конькового хода. Учет спуски, подъёмы.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Техника конькового хода. Спуски, подъемы – учет.		

	Техника перехода с хода на ход. Дистанция 2 км.	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы. Прохождение до 2 км.		
39.	Техника перехода с хода на ход. Дистанция 3 км.	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы. Прохождение до 3 км.		
40.	Правила соревнований. Учет дистанции 1 км.	Основные правила соревнований. Учет дистанции 1 км. Техника конькового хода. Горная часть.		
	Техника классических лыжных ходов.	Повторение техники классических лыжных ходов.		
41.	Техника классических лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	Повторение техники классических лыжных ходов. Лыжные эстафеты.		
42.	Техника конькового хода. Горная часть.	Совершенствование техники конькового хода на дистанции 4 км. Горная часть.		
	Техника конькового хода. Горная часть.	Совершенствование поворотов, торможение на спуске. Коньковый ход. Круговая эстафета.		
43.	Техника конькового хода. Учет дистанции 2 км .	Основные правила соревнований. Учет дистанции 2 км. Техника конькового хода. Горная часть. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**		
44.	Учет техники конькового хода. Горная часть.	Равномерное прохождение дистанции 3 км. Оценить технику конькового хода. Горная часть.		
45.	Учет техники одновременного одношажного хода.	Теоретические знания. Оценить технику одновременного одношажного хода. Дистанция 4 км.		
46.	Учет техники попеременного двушажного хода. Горная часть.	Оценить технику попеременного двушажного хода. Горная часть.		
47.	Правила соревнований. Учет дистанции 3 км.	Основные правила соревнований. Учет дистанции 3 км. Техника конькового хода. Горная часть. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**		
48.	Техника конькового хода. Дистанция 5 км. – девушки, 6 км. - юноши.	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Дистанция 5 км. – девушки, 6 км. - юноши. Коньковый		

		ход. Горная часть.		
49.	**Баскетбол – 8 часов** Т/Б на уроках спортивных игр. Повторение и совершенствование техники владения мячом	Стойки и перемещения ведение, броски, передачи, двухсторонняя игра.		
	Техника игры в защите	Технические приемы игры в защите: стойки, ходьба, прыжки, остановки, повороты. Техника овладения мячом: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Двухсторонняя игра.		
50.	Техника игры в нападении	Перемещения в нападении: стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля, передача, броски, ведение. Двухсторонняя игра		
51.	Тактика игры в защите	Индивидуальные действия игры в защите против игрока с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра		
	Тактика игры в защите	Групповые действия игры в защите: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор. Двухсторонняя игра.		
52.	Тактика игры в защите	Командные действия в защите. Зонная защита: 2х3, 3х2, 2х1х2. Двухсторонняя игра.		
	Тактика игры в защите	Командные действия в защите. Система личной защиты и личного прессинга.		
53.	Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия игрока в нападении. Действия игрока без мяча: выход для получения. Действия игрока с мячом: розыгрыш, бросок		
54.	Тактика игры в нападении	Групповые действия в нападении. Взаимодействия двух игроков: заслоны, наведение. Взаимодействия трех игроков: треугольник, тройка, малая восьмерка. Двухсторонняя игра		
	Тактика игры в нападении	Командные действия в нападении. Быстрый прорыв, позиционное нападение. Двухсторонняя игра.		
55.	Организация и проведение соревнований по	Система розыгрыша		

	баскетболу	-кубковая (с выбыванием) -групповая -смешанная Двухсторонняя игра.		
56.	Организация и проведение игры.	Ведение протокола, судейство. Двухсторонняя игра		
57.	**Легкая атлетика - 8 часов** ТБ на уроках легкой атлетики Прыжок в высоту с бокового разбега	ТБ на уроках легкой атлетики. Теоретические знания. ОРУ. СБУ. Подводящие упражнения. Использование способов «перешагивание», «перекидной», по возможности «фосбери-флоп». Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Переход через планку		
58.	Прыжок в высоту на результат	ОРУ. СБУ. Подводящие упражнения. Использование способов «перешагивание», «перекидной», по возможности «фосбери-флоп». Прыжок в высоту на результат. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Помощь в судействе соревнований.		
59.	Бег на средние дистанции Бег 1000м на результат	ОРУ. СБУ. Переменный бег на отрезках 100- 200 м быстро + 100 медленно. Бег 1000м на результат. Спорт. игры. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**		
60.	Спортивная ходьба. Национальные игры.	ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе 15 минут. Спортивная ходьба 800м. Развитие выносливости. Национальные игры.		
61.	Метание гранаты	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание в горизонтальную и вертикальную цель юноши с 18-20 м, девушки с 12-14м. Метание мяча на дальность. Метание гранаты 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		
62.	Метание гранаты. Финальное усилие	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Подводящие упражнения. Метание		

		гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Метание с колена и лежа на дальность (юноши). Разнообразные прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.		
63.	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000 (д) и 3000м (м). Развитие выносливости. Спортивные игры. **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**		
64.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	ОРУ в движении. СБУ. Бег 2000 и 3000м (ю) по пересеченной местности. Развитие выносливости. Национальные игры.		
65.	**Футбол - 4 часов** Правила поведения и техники безопасности. Техническая подготовка	 Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в футболе. Учебная игра.		
	Техническая подготовка Передвижения и остановки	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебная игра.		
66.	Стойки игрока, перемещения. Комбинации.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) Учебная игра.		
67.	Удар по мячу.	Изучение. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней, внутренней, внешней частью подъёма. Учебная игра.		
	Удары по мячу. Комбинации.	Совершенствование. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней, внутренней, внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Учебная игра.		
	Учет удара по мячу. Комбинации	Учет удара по неподвижному и катящемуся мячу		

		внутренней стороной стопы и средней, внутренней, внешней частью подъёма. Удар по летящему мячу		
68.	Удары по воротам. Подача мяча в штрафную площадь Учебная игра. Правила поведения на воде.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра. Правила поведения на воде.		
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Правила поведения на воде.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра. Правила поведения на воде.		
В предложенной нами программе КТП прописано в кратком варианте. Каждый учитель КТП дополняет в соответствии с локальным актом о рабочих программах своей образовательной организации.				

Приложение 2.

Контрольно-измерительные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3х10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше

Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100 и ниже	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500 и выше	850 и ниже 850 и ниже	1000-1200 925-1200	1300 и выше 1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16 17	-1 и ниже 5 и ниже	7-12 9-12	15 и выше 15 и выше	7 и ниже 6 и ниже	12-14 12-14	20 и выше 20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16 17	2 и ниже 3 и ниже	6-11 7-12	15 и выше 15 и выше			

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Промежутки между уровнями низкий и средний соответствует уровню ниже среднего, между средним и высоким - выше среднего

Оценка уровня развития физических качеств

10 класс девушки/ юноши			
Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»

1. Бег 100м, с	16,5/14,5	17,0/14,9	17,8/15,5
2. Бег 30м, с	5,4/5,0	5,8/5,4	6,1/5,8
3. Челночный бег 10Х10м	30/28,5	32/29,5	34/31
4. Бег 2000/3000м, мин. с	10.10/15.0	11,40/16.0	12.40/17.0
5. Метание гранаты, м	18/32	13/26	11/22
6. Прыжок в длину с/м, см	185/230	170/210	160/180
7. Прыжок в длину с/р, см	375/440	340/400	300/340
8. Прыжок в высоту	120/135	115/130	105/115
9. Кросс 1000м, мин.с	4.10/3.40	4.30/3.55	5.0/4.10

11 класс девушки/ юноши			
Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100м, с	16,0/14,2	16,5/14,5	17,0/15,0
2. Бег 30м, с	5,2/4,8	5,6/5,2	6,0/5,6
3. Челночный бег 10Х10м	29,5/27	30,5/28	32/30
4. Бег 2000/3000м, мин. с	10.0/13.0	11.30/15.0	12.20/16.30
5. Метание гранаты, м	23/38	18/32	12/26
6. Прыжок в длину с/м, см	230	210	180
7. Прыжок в длину с/р, см	380/460	350/420	310/370
8. Прыжок в высоту	120/135	115/130	105/120
9. Кросс 1000м, мин.с	4.0/3.30	4.20/3.40	4.50/3.55

Показатели физического развития

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши - 10 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах

	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3

Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки – 10 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 5 попыток) – баскетбол	3	2	1
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Юноши - 11 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз) за 1мин.	40	30	25
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки - 11 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	30	25	20
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол.

Правила поведения на воде. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Приложение 3

Комплексы упражнений для домашнего задания

Комплекс 1

Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
Упражнения на расслабление.
Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.

Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
(для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
Упражнения на расслабление.

Комплекс 4
Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
Упражнения на расслабление.
Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек