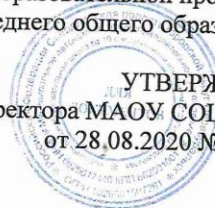


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
физической культуры
протокол от 28.08.2020 №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ СОШ № 10
от 28.08.2020 № 257-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)
10 -11 класс
среднего общего образования

ГО Первоуральск
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413;

на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08.04.15. № 1/5, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020); примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015);

Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;

Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Как и все другие учебные предметы, входящие в число обязательных предметов Базисного учебного плана, содержание «Физической культуры» ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности.

Физическая культура личности включает в себя сформированные мотивы и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия в режиме дня оздоровительных и гигиенических факторов. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), культуру телосложения, культуру здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета по физической культуре решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у обучающихся такие потребности как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

В рабочей программе учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для среднего образования, соблюдается преемственность с примерными программами начального и основного общего образования.

Цели и задачи реализации программы

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы

школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основные принципы реализации программы совпадают с принципами, обозначенными в образовательной программе школы:

- гуманитаризация процесса образования;
- демократизация деятельности;
- научность и интегративность в организации обучения;
- вариативность, индивидуализация и дифференциация в образовании;
- преемственность и систематичность в содержании программы;
- соответствие образовательных потребностям школьников;
- информатизация образовательного процесса;
- продвигающего мотивированного обучения;
- взаимодействия субъектов образования.

В тоже время, ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на реализацию принципов:

- *вариативности* (планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями)

- *достаточности и сообразности* (распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся);

- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в т.ч. и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10–11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования – содействие разностороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

При проведении уроков используются следующие формы и методы организации учебного процесса и их сочетание:

Типы уроков: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Виды урока: вводные, уроки ознакомления с новым материалом, совершенствования с выполнением пройденного материала, комбинированные, учётные, бинарные, игровые.

Формы организации учебного процесса: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная деятельность.

Методы: объяснительно-иллюстративный, практический, стимулирования и мотивации, контроля и самоконтроля.

Технологии: преемственности, группового и коллективного взаимодействия (обучение в малых группах, игровые ситуации); лично – ориентированного обучения (учёт индивидуальных потребностей, гуманно-личностный подход к ребёнку); проблемное обучение (изучение литературы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, разработка рекомендаций, памяток); создание ситуации успеха (постоянно поддерживать веру учащихся в успех, в их возможности); компьютерные (информационные) технологии.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов – воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

В процессе обучения проводится мониторинг условий проведения занятий по физической культуре, анализируются потребности и мотивы обучающихся, уровень развития их двигательных качеств.

Оценка эффективности педагогической деятельности осуществляется методами:

- входного контроля – для определения уровня физической подготовленности учащихся, в виде контрольных тестов;

- текущего контроля – для определения уровня развития конкретных физических качеств и навыков и корректировки используемых методов и средств обучения, в виде сдачи контрольных нормативов; для определения уровня знаний и умений по разделам программы: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», в виде тестовых заданий, защиты рефератов, проектов, презентаций по заданным темам;

- промежуточного контроля, оценка за четверть и за год выставляется по итогам сдачи всех нормативов, а так же учитывается уровень теоретических знаний и практических умений.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важным умениям и навыкам.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый – исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания. Второй – сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения, исходный уровень.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При 20 прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Общая характеристика учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно

развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленных в стандарте;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Подготовка к ВФСК «ГТО» осуществляется в рамках учебных программ по физической культуре, проведения спортивно-массовых школьных мероприятий и спортивных праздников, занятий в спортивных секциях и кружках. Основание: - Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302, распоряжение Губернатора Свердловской области от 21.07.2014 № 188-РГ «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в Свердловской области.

Ожидаемый результат проекта - сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО. В программу внесены изменения по подготовке к сдаче норм ГТО по разным видам спорта; по легкой атлетике (челночный бег 3x10м, бег 30м, 60м, 100м, 2000м, 3000м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание спортивного снаряда на дальность); по гимнастике (подтягивание на низкой, высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на полу); по лыжной подготовке (бег на лыжах 3км, 5 км).

В рамках изучения курса обучающиеся имеют возможность представить результат своей проектной деятельности. «Проектная деятельность – это один из методов личностноориентированного обучения, способ организации самостоятельной деятельности обучающихся в процессе решения задач учебного проекта.

Целью проектной деятельности является создание условий для формирования исследовательских умений обучающихся, развития их творческих способностей и логического мышления. Задачами проектной деятельности являются развитие у обучающихся:

- исследовательской, коммуникативной компетентности;
- познавательных интересов;
- умения проводить рефлексию;
- умения ориентироваться в современном информационном пространстве;
- умения самообразования;
- умения публично выступать;
- критического мышления.

В рамках проектной деятельности обучающиеся могут представить результаты в разных формах: презентации, брошюры, видеоматериалы, исследовательские работы, социальные проекты и др.)

Место учебного курса в учебном плане

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета "Физическая культура" из расчета 3 часа в неделю. Такой объем обязательных учебных занятий вытекает из Базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Третий час на преподавание предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Программа рассчитана на 204 часа: 10 класс 3 часа в неделю, 11 класс – 3 часа в неделю.

Отличительной особенностью по сравнению с примерной программой является изменение количества часов на изучение отдельных тем и добавление разделов программы:

с учетом регионального компонента и особенностями работы школы, а также возможностями и потребностями обучающихся в 10 и 11 классе - 12 часов из раздела «Кроссовая подготовка» заменяется «Лыжной подготовкой» (занятиями на коньках), 5 часов из раздела «Гимнастика» заменяется разделом «Плавание».

Распределение часов в рамках предмета

Раздел программы		
	X	XI
Теоретические сведения	В процессе уроков	
Легкая атлетика	21	21
Гимнастика с элементами акробатики	16	16
Спортивные игры Баскетбол	21	21
Спортивные игры Волейбол	21	21
Плавание	5	5
Кроссовая подготовка	6	6
Лыжная подготовка	12	12
ИТОГО:	102	102

Примечание: В связи с погодными условиями занятия по лыжной подготовке могут заменяться подвижными и спортивными играми, занятия плаванием проводятся в бассейне (по возможности) или в виде теоретических уроков. В связи с большой загруженностью спортивного зала возможны изменения в последовательности проведения занятий.

Требования к результатам освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:
обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание курса

Знания о физической культуре

1.1 Социо-культурные основы.

10 класс Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

1.2 Психолого-педагогические основы.

10 класс Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы

регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

11 класс Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Способы регулирования массы тела.

1.3 Медико-биологические основы.

10 класс Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

1.4 Приемы саморегуляции

10-11 класс Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующие тренировки. Элементы йоги.

1.5 Баскетбол

10-11 класс Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6 Волейбол

10-11 класс Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7 Гимнастика с элементами акробатики

10-11 класс Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8 Легкая атлетика

10-11 класс Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетике на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9 Лыжная подготовка

10-11 класс Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника

безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

1.10 Плавание

10-11 класс Влияние занятий плаванием на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов, организация самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса и др.

1.2 Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (Виды ошибок и причины их возникновения).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые легкоатлетические упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча, метание гранаты.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Игра по правилам (баскетбол, волейбол).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Физическая подготовка: упражнения для развития основных физических качеств.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Гимнастика с основами акробатики: опорные прыжки через препятствия; кувырок через препятствия, лазание по наклонной скамейке. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика: метание утяжеленных мячей и гранаты весом на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка: преодоление подъемов и препятствий; эстафеты. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Плавание: спасение утопающего. Развитие силы, выносливости, быстроты.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Литература (основная и дополнительная), учебники, методические пособия

Основные источники:

1. Березин А.В. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя – М, Издательство «Просвещение», 2008г., 128с.
2. Виера Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство – М, Издательство «Астрель», 2009г., 161 с.
3. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: Учебник – М, 2009г., 156стр.
4. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10–11 класс: Учебник – М, Издательство «Просвещение», 2020г. – 207с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие – М, Изд. центр «Академия», 2008г. – 336с.
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 кл. Базовый уровень: Учебник – М.: Дрофа, 2013г.

Дополнительные источники:

1. Вайбум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М, Изд.Центр «Академия», 2010г. – 240с.
2. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: Научно-педагогический аспект. Книга для педагога – Ростов, н/д: «Феникс», 2004г. -624 с.
3. Электронные книги по баскетболу: «Методика точности бросков», «Подготовительные упражнения баскетболиста
4. Электронные ресурсы: школа цифрового века 1 сентября - <https://ds.1sept.ru/>

Дидактический материал (таблицы и др.)

- методическое пособие: «Методика обучения технике игры в баскетбол»;
- информационный материал: «Круговая тренировка и ее значение в развитии физических качеств школьника»;
- комплексы круговой тренировки на занятиях спортивными играми;

- рекомендации по выполнению домашних заданий;
- комплексы физических упражнений различной направленности;
- информационный материал на электронных носителях: презентации по темам: «Здоровый образ жизни», «Двигательная активность», «Спортивные игры», «Олимпийские игры» и др.

Оборудование и инвентарь

программа дисциплины реализуется в игровом зале; в малом зале; на открытых спортивных площадках, лыжной трассе, в бассейне (по возможности).

Оборудование спортивных залов и открытых площадок:

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек

Гимнастика:

- 1.стенка гимнастическая
- 2.бревно гимнастическое
3. козел гимнастический
4. конь гимнастический
5. брусья гимнастические параллельные
- 6.гимнастические скамейки
7. навесные перекладины
8. канат для лазанья с механизмом крепления
9. мост гимнастический подкидной
- 10.маты гимнастические
11. скакалка гимнастическая
12. обруч гимнастический
13. гимнастические коврики
14. гимнастическая дорожка (сборная)

Легкая атлетика:

1. планка для прыжков в высоту
2. стойки для прыжков в высоту
3. флажки разметочные
4. рулетка измерительная
- 5.барьеры л/а
6. гранаты для метания (500гр, 700гр)
7. мяч малый (теннисный)
8. номера нагрудные

Спортивные игры:

- 1.Волейбольная сетка
2. мячи волейбольные
- 3.комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 4.мячи баскетбольные
- 5.жилетки игровые с номерами
- 7.мячи футбольные
- 8.насос

Лыжная подготовка:

1. комплекты: лыжи, палки, ботинки
2. мазь лыжная

Силовая подготовка:

- 1.тренажеры для развития сил рук и плечевого пояса
2. тренажеры для развития силы мышц ног
3. штанга с блинами
4. гантели разного веса
5. тренажер для укрепления мышц спины и брюшного пресса
- 6.мячи набивные

Дополнительный инвентарь и оборудование

1. стол теннисный
2. ракетки теннисные
3. шарики теннисные
4. доска для метания дротиков
5. дротики
6. конусы

Измерительные приборы

1. секундомер.

Средства доврачебной помощи:

Аптечка медицинская

Технические средства обучения:

1. компьютер
2. музыкальная колонка

**Распределение времени при прохождении учебной программы в течение
2020-2021 учебного года**

Класс	Разделы программы	Количество часов	Период				Период								
			I полугодие		II полугодие		I полугодие				II полугодие				
			Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май				
10 класс	Основы знаний		в процессе уроков												
	Лёгкая атлетика	21	11	-	-	10	+	-	-	-	-	-	-	-	+
	Баскетбол	21	13	8	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-
	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	16	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-
	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-
	Плавание	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-
	Волейбол	21	-	-	13	8	-	-	-	-	-	+	+	+	-
	Кроссовая подготовка	6	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	+
	Всего часов	102	24	24	30	24									

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика(11 часов)</i>	
1	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика».Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	1
2	Техника низкого старта. Л/а упражнения.	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега	1
4	Техника передачи эстаф. палочки. Прыжковые упражнения.	1
5	Техника эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6	Техника прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность.	1
7	Техника метания гранаты.	1
8	Дыхание в беге на средние дистанции.	1
9	Техника бега на длинные дистанции.	1
10	Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости.	1
11	Бег на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Спортивные игры (баскетбол – 13 часов)</i>	
12	Т/Б на уроках по теме «баскетбол». Передвижения и остановки игрока.	1
13	Техника передач мяча в парах, тройках.	1
14	Техника передачи мяча в движении. Штрафные броски.	1
15	Техника броска по кольцу в движении.	1
16	Передачи в движении. Техника выбивания, вырывания мяча.	1
17	Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
18	Техника нападения быстрым прорывом. Броски в движении.	1
19	Техника броска в прыжке со средней дистанции.	1
20	Личная защита. Техника броска с дальней дистанции.	1
21	Зонная защита. Развитие прыгучести.	1
22	Зонная защита. Развитие координации.	1
23	Подготовка к сдаче норм ГТО. Учебная игра.	1
24	Сочетание приемов ведения и броска. Учебная игра.	1
	<i>Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)</i>	
25	Индивидуальные действия в защите.	1
26	Технико-тактические действия игроков в защите.	1

27	Технико-тактические действия игроков в нападении.	1
28	Тактика нападения быстрым прорывом	1
29	Техника нападения через заслон. Броски со своих мест.	1
30	Нападение против зонной защиты.	1
31	Отработка личной и зонной защиты.	1
32	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</i>	
33	Т/Б на уроках по теме «гимнастика». Строевые упражнения.	1
34	Висы. Развитие силы.	1
35	Перестроения. Подтягивание на низкой (высокой) перекладине.	1
36	Упражнения в упорах. Повороты в движении.	1
37	Смешанные висы и упоры. Подъем переворотом (юноши) Толчком двух ног вис углом (девушки)	1
38	Лазание по канату в два приема без помощи рук (юноши). Лазание по канату в два приема (девушки)	1
39	Лазание по канату на скорость (юноши). Лазание по канату в два приема. Длинный кувырок. (девушки)	1
40	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках (с помощью)(юноши.) Стойка на лопатках. Стойка на руках (с помощью) (девушки)	1
41	Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Кувырок назад. Сед углом. (девушки)	1
42	Перестроения в движении. Развитие силы.	1
43	Акробатические комбинации. Развитие координации.	1
44	Акробатические комбинации. Прыжки в глубину.	1
45	Упражнения на перекладине (юноши). Упражнения на гим. бревне (девушки). УРРГ	1
46	Опорные прыжки. Атлетическая гимнастика(юноши). Базовые шаги аэробики(девушки)	1
47	Атлетическая гимнастика(юноши). Опорные прыжки. Аэробика(девушки)	1
48	Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>	
49	Т/Б на уроках по теме «лыжная подготовка». Лыжный спорт. Виды лыжных ходов.	1
50	Техника попеременного двухшажного хода	1
51	Техника одновременного двухшажного хода	1
52	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
53	Чередование различных лыжных ходов.	1
54	Коньковый ход. Развитие выносливости.	1
55	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
56	Торможение боковым соскальзыванием. Лыжные гонки 1 км	1
57	Лыжная эстафета.	1

58	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	1
59	Прохождение дистанции до 5 км на лыжах.	1
60	Прохождение дистанции на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	Плавание (5 часов)	
61	Т/б на занятиях «плаванием». Кроль на груди	1
62	Кроль на спине. Развитие выносливости.	1
63	Освоение плавания прикладными способами	1
64	Закрепление изученных способов плавания.	1
65	Плавание свободным стилем 50м на результат.	1
	Спортивные игры (волейбол- 13 часов)	
66	Т/Б на уроках по теме «волейбол». Передвижения и остановки.	1
67	Верхняя передача мяча. Развитие быстроты.	1
68	Прием мяча 2мя руками снизу.	1
69	Прямой нападающий удар.	1
70	Позиционное нападение. Развитие координации.	1
71	Комбинации из передвижений и остановок.	1
72	Прямой нападающий удар через сетку.	1
73	Учебная игра. Развитие прыгучести.	1
74	Нападение через 3ю зону. Круговая тренировка.	1
75	Верхняя передача в шеренгах со сменой мест.	1
76	Верхняя передача мяча в прыжке.	1
77	Нападение через 4ю зону.	1
78	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
	Спортивные игры (волейбол- 8 часов)	
79	Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.	1
80	Верхняя передача мяча в прыжке.	1
81	Одиночное блокирование. Развитие силы.	1
82	Нападение через 2ю зону. Групповое блокирование.	1
83	Верхняя прямая подача, прием подачи. Страховка блока.	1
84	Тактика игры в защите.	1
85	Тактические игры в нападении.	1
86	Учебная игра по правилам. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	Кроссовая подготовка (6 часов)	

87	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Спец. беговые упражнения.	1
88	Бег 12 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1
89	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
90	Бег в переменном темпе 15 минут. Подвижные игры.	1
91	Бег 20 минут. Развитие выносливости.	1
92	Бег на результат 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Легкая атлетика(10 часов)</i>	
93	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Техника беговых и прыжковых упражнений.	1
94	Низкий старт, бег по дистанции. Развитие быстроты.	1
95	Бег с низкого старта в гору. Финиширование.	1
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
97	Тройной прыжок с места. Метание гранаты.	1
98	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1
99	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	1
100	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
101	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика(11 часов)</i>	
1	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Техника низкого старта.	1
2	Техника бега по дистанции. Л/а упражнения.	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега	1
4	Техника передачи эстаф. палочки, финиширования.	1
5	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств.	1
6	Техника прыжка в длину с разбега. Челночный бег.	1
7	Техника метания гранаты из разных положений.	1
8	Техника бега на средние дистанции. Метание на дальность.	1
9	Дыхание в беге на длинные дистанции.	1
10	Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости.	1
11	Бег на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Спортивные игры (баскетбол – 13 часов)</i>	
12	Т/Б на уроках по теме «баскетбол». Передвижения и остановки игрока.	1
13	Техника передач мяча разными способами.	1
14	Техника броска в прыжке. Штрафные броски.	1
15	Техника броска по кольцу в движении.	1
16	Передачи в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	1
17	Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
18	Техника нападения быстрым прорывом 3х1	1
19	Техника броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
20	Личная защита. Техника броска с дальней дистанции.	1
21	Зонная защита. Развитие координации.	1
22	Техника нападения против зонной защиты. Развитие прыгучести.	1
23	Подготовка к сдаче норм ГТО. Учебная игра.	1
24	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
	<i>Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)</i>	
25	Индивидуальные действия в защите.	1
26	Техника броска полукрюком в движении.	1

27	Технико-тактические действия в защите.	1
28	Технико-тактические действия в нападении.	1
29	Техника нападения через центрального. Броски со своих мест.	1
30	Нападение против зонной защиты.	1
31	Отработка личной и зонной защиты.	1
32	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</i>	
33	Т/Б на уроках по теме «гимнастика». Строевые упражнения.	1
34	Висы. Развитие силы.	1
35	Перестроения. Подтягивание на низкой (высокой) перекладине.	1
36	Упражнения в висах и упорах. Повороты в движении.	1
37	Смешанные висы и упоры. Подъем разгибом (юноши) Толчком двух ног вис углом (девушки)	1
38	Лазание по канату, гим. стенке без помощи рук (юноши). Лазание по канату в два приема (девушки)	1
39	Лазание по канату на скорость (юноши). Лазание по канату в два приема. Кувырок назад. (девушки)	1
40	Длинный кувырок. Стойка на голове (юноши.) Длинный кувырок. Стойка на лопатках. (девушки)	1
41	Стойка на руках, поворот боком (юноши). Стойка на руках (с помощью). Сед углом. (девушки)	1
42	Перестроения в движении. Развитие силы.	1
43	Акробатические комбинации. Развитие координации.	1
44	Акробатические комбинации. Прыжки в глубину.	1
45	Упражнения на перекладине (юноши). Упражнения на гим. бревне (девушки). УРРГ	1
46	Опорные прыжки. Атлетическая гимнастика(юноши). Базовые шаги аэробики (девушки)	1
47	Опорные прыжки. Атлетическая гимнастика(юноши). Стретчинг (девушки)	1
48	Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	<i>Лыжная подготовка (12 часов)</i>	
49	Т/Б на уроках по теме «лыжная подготовка». Лыжный спорт. Виды лыжных ходов.	1
50	Техника попеременных ходов.	1
51	Коньковый ход. Развитие выносливости.	1
52	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
53	Чередование различных лыжных ходов.	1
54	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	1
55	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1
56	Торможение боковым соскальзыванием. Лыжные гонки 1 км	1
57	Лыжная эстафета.	1
58	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	1

59	Прохождение дистанции до 5 км на лыжах.	1
60	Прохождение дистанции на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	Плавание (5 часов)	
61	Т/б на занятиях «плаванием». Кроль на спине.	1
62	Кроль на груди. Развитие быстроты.	1
63	Совершенствование плавания прикладными способами	1
64	Закрепление изученных способов плавания.	1
65	Плавание свободным стилем 50м на результат.	1
	Спортивные игры (волейбол- 13 часов)	
66	Т/Б на уроках по теме «волейбол». Передвижения и остановки.	1
67	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1
68	Нижняя прямая подача. Развитие выносливости	1
69	Прием мяча 2мя руками снизу.	1
70	Прямой нападающий удар. Развитие координации.	1
71	Верхняя передача мяча через сетку	1
72	Нижняя прямая подача на точность по зонам	1
73	Прямой нападающий удар в тройках. Развитие прыгучести.	1
74	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
75	Комбинации из передвижений и остановок.	1
76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Круговая тренировка.	1
78	Учебная игра.	1
	Спортивные игры (волейбол- 8 часов)	
79	Прямой нападающий удар из 3-й зоны	1
80	Одиночное блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
81	Одиночное и групповое блокирование.	1
82	Прямой нападающий удар из 2-й зоны	1
83	Прием мяча от сетки. Верхняя передача мяча в прыжке.	1
84	Прямой нападающий удар из 4-й зоны	1
85	Верхняя прямая подача, прием подачи. Страховка блока.	1
86	Учебная игра по правилам. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	Кроссовая подготовка (6 часов)	
87	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Спец. беговые упражнения.	1

88	Бег 15 (20) минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1
89	Бег 17 (24) минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
90	Бег в переменном темпе 20 (28) минут. Подвижные игры.	1
91	Бег 20 (30) минут. Развитие выносливости.	1
92	Бег на результат 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
	<i>Легкая атлетика(10 часов)</i>	
93	Т/Б на уроках по теме «легкая атлетика». Техника беговых и прыжковых упражнений.	1
94	Низкий старт, бег по дистанции. Развитие быстроты.	1
95	Бег с низкого старта в гору. Финиширование.	1
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
97	Тройной прыжок с места. Метание гранаты.	1
98	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1
99	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	1
100	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
101	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1

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

Юноши 10 класс

Тесты	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 3кг 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

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Девушки 10класс

Тесты	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 3кг 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 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. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

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

Юноши 11 класс

Тесты	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
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3кг 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)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	41	43	45
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

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Девушки 11 класс

Тесты	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 3кг 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 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. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

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

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия комплекса.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

Вступень (юноши и девушки 16-17 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 30м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 100м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000м (мин., с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000м (мин., с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	36	40	50	33	36	44

8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	Весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин., с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Плавание 50 м (мин., с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в общеобразовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	205
В период каникул двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		