МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МБУ «Школа № 80»

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Руководитель МО _____Еремеева Д.В Протокол №1 «28»_августа 2024г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ Николаева Е.Н Протокол №1 «29»_августа 2024г.	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ Кирсанова Н. А. Приказ №85/ОД «30»_августа 2024г.

МБУ "Школа № 80"

C=RU,
OU=директор, O="
МБУ ""Школа №
80""",
CN=Кирсанова
Наталия
Анатольевна,
E=school80@edu.tgl.r
u
00 8c ae cc b5 c7 5e cb
fb
2024.11.02
19:42:45+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 4464927)

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 10–11 классов образовательных организаций)

Тольятти 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Шутовым А.П.. на основе нормативных правовых документов и требований ФГОС общего образования (в отношении ООП, разработанных в соответствии с ФГОС общего образования);

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а также ,учитывая требования СанПиН рассчитана на проведение уроков включая теоретическую подготовку.
Данная программа дополнена разделом ОФП совмещенной с лыжной подготовкой, учитывая погодные условия .

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

***Основные задачи*:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников

Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

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

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.

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

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 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.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из виса лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка/ОФП

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской

группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Распределение учебного времени по разделам программы в 10 классе

Учебный год		1 триместр	2 триместр	3 триместр
		1 – 30 уроки	31 – 63 уроки	64 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности			
Спортивные игры	33	15		18
Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
Легкоатлетические упражнения	36	15		21
Лыжная подготовка	15		15	
Всего уроков	**102**	**30**	**33**	**39**

Распределение учебного времени по разделам программы в 11 классе

Учебный год		1 триместр	2 триместр	3 триместр
		1 – 30 уроки	31 – 63 уроки	64 – 99 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности			
Спортивные игры	33	15		18
Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
Легкоатлетические упражнения	33	15		19
Лыжная подготовка	15		15	
Всего уроков	**99**	**30**	**33**	**36**

тТематическое планирование (учебный предмет)

по физической культуре, класс 10 , 102 часов в год, 3

(указать предмет) (общее количество) (количество часов в неделю)

Учитель: Еремеева Д.В..

№ п/п	Дата			Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Формы и методы оценки достижения /КИМ*	Корректировка рабочей программы **
	план	факт			Личностные	Метапредметные	Предметные результаты (научится, получит возможность научиться)		
		10А	10Б						
Название раздела –Легкая атлетика-15 час.									
1.	1.09-3.09			Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции./ Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой.	знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
2.	1.09-3.09			Развитие скоростных способностей.					

				Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.					
3.	1.09-3.09			Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров					
4.	6.09-10.09			Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат .Теория Современные олимпийские игры.	знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	

5.	6.09-10.09			Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
6.	6.09-10.09			Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.					
7.	13.09 -17.09			Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. /Теория . Когда и	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км	

				как возникли физическая культура и спорт.	тренировок и соревновательной деятельности	деятельности	соревнованиях	(девушки) и 5 км (юноши).	
8.	13.09-17.09			Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	
9	13.09-17.09			Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	

10	20.09-24.09			Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м.Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности				
11	20.09-24.09			Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния	знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
12	20.09-24.09			Развитие скоростно-силовых	Используют разученные упражнения	Выполняют контрольные упражнения	Соблюдают правила соревнований	Используют разученные упражнения в	

				способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат	в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки;	и контрольные тесты по легкой атлетике.		самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
13	27.09-1.10			Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат../ Теория Что такое физическая культура	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности.	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
14	27.09-1.10			Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по		Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

				выносливости.	организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности			. .	
15	27.09-1.10			Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
Название раздела –Спортивные игры -15 час.									
16	11.10-15.10			Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение	владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочн	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	

					игрока. Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола. История волейбола	ой направленности.	деятельности			
17	11.10-15.10				Освоение техники передвижений. Перемещение игрока.					
18	11.10-15.10			Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений						
19	18.10-22.10			Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений.	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения	понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.		
20	18.10-			Освоение техники	способность	понимания	знания о	Оценка		

	22.10			подачи мяча. Совершенствовани е техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра	управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения	физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактик и вредных привычек и дивиантного поведения	здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактико й вредных привычек.	эффективнос ти занятий физкультурн о-оздоровитель ной деятельность ю.	
21	18.10-22.10			Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника					
22	25.10-29.10			Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.					
23	25.10-29.10			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки .					
24	25.10-29.10			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.					

25	1.11-5.11			Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.					
26	1.11-5.11			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. ./Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Самонаблюдение и самоконтроль	
27	1.11-5.11			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику					
28	8.11-12.11			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой					

				подачи, нападающего удара. Учебная игра.					
29	8.11-12.11			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим.					
30	8.11-12.11			Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. Учебная игра.					
Название раздела –Гимнастика -18 час.									
31	22.11-26.11			Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.	владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости	способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	

32	22.11-26.11			Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание.	уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	и толерантности	относиться к занимающимся		
33	22.11-26.11			Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.					
34	29.11-3.12			Комплекс упражнений на гибкость.					
35	29.11-3.12			Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике.					
36	29.11-3.12			Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм	Самонаблюдение и самоконтроль	

							организации		
37	6.12-10.12			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
38	6.12-10.12			Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств					
39	6.12-10.12			Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.					
40	13.12-17.12			Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.					

41	13.12-17.12			Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания.					
42	13.12-17.12			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
43	20.12-24.12			ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
44	20.12-24.12			Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках../ Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного					

				инвентаря. Личная гигиена.					
45	20.12-24.12			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.					
46	3.01-7.01			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.					
47	3.01-7.01			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений./ Теория. Сомоконтроль.					
48	3.01-7.01			Развитие координационных и	способность включаться в физкультурн	добросовестное выполнение	знания основных направлений	Самонаблюдение и самоконтрол	

				силовых способностей. Висы и у поры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине	о-оздоровительные и спортивные мероприятия	учебных заданий	развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	ь	
Название раздела - Лыжная подготовка/ОФП-15 час.									
49	10.01-14.01			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Добросовестное выполнение учебных заданий	Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
50	10.01-14.01			Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП					
51	10.01-14.01			Освоение техники лыжных ходов.					

				Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП					
52	17.01-21.01			Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе.					
53	17.01-21.01			Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
54	17.01-21.01			Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой	умение планировать режим дня,	добросовестное выполнение	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль	

				стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП	сочетать нагрузку и отдых	учебных заданий		ь	
55	24.01-28.01			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система					
56	24.01-28.01			Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/					
57	24.01-28.01			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/					
58	31.01-4.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке –					

				контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы.					
59	31.01-4.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
60	31.01-4.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
61	14.02-18.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП/ Теория. Органы дыхания.					
62	14.02-18.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение	умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых	добросовестное выполнение учебных заданий	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль	

				«плугом». /ОФП					
63	14.02-18.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП.					
64	21.02-25.02			Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
65	21.02-25.02			Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП.					
66	21.02-			Совершенствовани	умение	добросовест	способность	Самонаблюд	

	25.02			е ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м/ ОФП.	планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых	ное выполнение учебных заданий	преодолевать трудности	ение и самоконтроль	
Название раздела –Спортивные игры – 18 час.									
67	28.02-4.03			Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику./ Теория. Органы пищеварения.	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
68	28.02-4.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.					
69	28.02-4.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар					

				– контроль на технику					
70	7.03-11.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. ./ Теория. Пища и питательные вещества.	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
71	7.03-11.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра					
72	7.03-11.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику					
73	14.03-18.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча,	культура движения	понимание культуры движений	способность организовывать	Оценка эффективности занятий	

				нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Спортивная обувь и одежда.		человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
74	14.03-18.03			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.					
75	14.03-18.03			Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.					
76	21.03-25.03			Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим.	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурным и образцами	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
77	21.03-25.03			Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом./					

78	21.03-25.03			Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.					
79	28.03-1.04			Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль.					
80	28.03-1.04			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
81	28.03-1.04			Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательны	способность организовывать самостоятельные занятия физической	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровитель	

				нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника		х умений в соответствии с их целесообразностью	культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	ной деятельность ю.	
82	11.04-15.04			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль.					
83	11.04-15.04			Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность ю.	
84	11.04-15.04			Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.					

							зависимости от индивидуальных особенностей		
Название раздела –Легкая атлетика- 21час.									
85	18.04-22.04			Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину . Круговая тренировка./Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок	умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания	восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия	способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
86	18.04-22.04			Прыжок в длину . Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка					
87	18.04-22.04			Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка./	умение формулировать цель и задачи	восприятие соревнования как культурно-	способность вести наблюдения за динамикой	Самонаблюдение и самоконтроль	

				Теория. Тренировка ума и характера	совместных с другими детьми занятий	массового зрелищного мероприятия	показателей физического развития и осанки		
88	25.04-29.04			Челночный бег 3х10.(нормы ГТО). Метание мяча в цель.					
89	25.04-29.04			Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах					
90	25.04-29.04			Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег					
91	2.05-6.05			Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег					
92	2.05-6.05			Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка					
93	2.05-6.05			Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/	умение оценивать ситуацию, оперативно принимать	владение культурой речи, ведение диалога в	способность доступно излагать знания о физической	Оценка эффективности занятий физкультурно-	

				Теория. Первая помощь при травмах	решения, находить адекватные способы поведения	открытой форме, проявления к собеседнику уважения	культуре	оздоровительной деятельностью.	
94	9.05-13.05			Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах					
95	9.05-13.05			Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки					
96	9.05-13.05			Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат(нормы ГТО)					
97	16.05-20.05			Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику./ Теория. Самоконтроль.	владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	способность формулировать цели и задачи занятий	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
98	16.05-20.05			Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и					

				координационных способностей.					
99	16.05-20.05			Кроссовая подготовка 1000 м.Спортивные игры. игры					
100	23.05-27.05			Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.					
101	23.05-27.05			Кроссовая подготовка 1.500 м. (нормы ГТО)/ Теория. Значение занятий спортом на организм.					
102	23.05-27.05			Кроссовая подготовка 2000. Спортивные игры(нормы ГТО)					

Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)

по физической культуре, класс 11 , 99 часов в год, 3

(указать предмет) (общее количество) (количество часов в неделю)

Учитель: Шутов А.П. , квалификационная категория Высшая

№ п/п	Дата			Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Формы и методы оценки достижения /КИМ*	Корректировка рабочей программы **
	план	факт			Личностные	Метапредметные	Предметные результаты (научится, получит возможность научиться)		
		11А	11Б						
Название раздела –Легкая атлетика-15 час.									
1.	1.09-3.09			Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции./ Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой.	знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
2.	1.09-3.09			Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.					
3.	1.09-3.09			Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый					

				разгон. Скоростной бег до 50 метров					
4.	6.09-10.09			Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат .Теория Современные олимпийские игры.	знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
5.	6.09-10.09			Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
6.	6.09-10.09			Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.					

7.	13.09 -17.09			Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. /Теория . Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	
8.	13.09 -17.09			Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	
9	13.09-17.09			Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональ	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают	

					тренировок и соревновательной деятельности	ной деятельности	спортивных соревнованиях	на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	
10	20.09-24.09			Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м.Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности				
11	20.09-24.09			Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния	знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	

12	20.09-24.09			Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки;	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	Соблюдают правила соревнований	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
13	27.09-1.10			Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат../ Теория Что такое физическая культура	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности.	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
14	27.09-1.10			Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению		Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

					спортивных тренировок и соревновательной деятельности			. .	
15	27.09-1.10			Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
Название раздела –Спортивные игры -15 час.									
16	11.10-15.10			Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола. История волейбола	владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
17	11.10-15.10			Освоение техники передвижений. Перемещение игрока.					
18	11.10-15.10			Развитие координационных способностей. Освоение					

				техники передвижений					
19	18.10-22.10			Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений.	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения	понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
20	18.10-22.10			Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения	понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
21	18.10-22.10			Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника					
22	25.10-29.10			Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.					
23	25.10-29.10			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки .					

24	25.10-29.10			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.					
25	1.11-5.11			Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.					
26	1.11-5.11			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. ./Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Самонаблюдение и самоконтроль	
27	1.11-5.11			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику					
28	8.11-12.11			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.					
29	8.11-12.11			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим.					
30	8.11-12.11			Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.					

				Учебная игра.					
Название раздела –Гимнастика -18 час.									
31	22.11-26.11			Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.	владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности	способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
32	22.11-26.11			Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание.					
33	22.11-26.11			Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.					
34	29.11-3.12			Комплекс упражнений на гибкость.					
35	29.11-3.12			Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике.					
36	29.11-3.12			Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и	Самонаблюдение и самоконтроль	

							форм организации		
37	6.12-10.12			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
38	6.12-10.12			Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств					
39	6.12-10.12			Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.					
40	13.12-17.12			Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.					
41	13.12-17.12			Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания.					
42	13.12-17.12			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
43	20.12-24.12			ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на	способность включаться в физкультурно-	добросовестное выполнение учебных	знания основных направлений развития	Самонаблюдение и самоконтроль	

				результат.	оздоровительные и спортивные мероприятия	заданий	физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	ь	
44	20.12-24.12			Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках../ Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Личная гигиена.					
45	20.12-24.12			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.					
46	3.01-7.01			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.					
47	3.01-7.01			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений./ Теория. Сомоконтроль.					
48	3.01-7.01			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и у поры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	

Название раздела - Лыжная подготовка/ОФП-15 час.									
49	10.01-14.01			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Добросовестное выполнение учебных заданий	Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
50	10.01-14.01			Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП					
51	10.01-14.01			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП					
52	17.01-21.01			Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе.					
53	17.01-21.01			Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	

54	17.01-21.01			Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП	умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых	добросовестное выполнение учебных заданий	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль	
55	24.01-28.01			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система					
56	24.01-28.01			Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/					
57	24.01-28.01			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/					
58	31.01-4.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы.					
59	31.01-4.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
60	31.01-4.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./	способность включаться в физкультурно-	добросовестное выполнение учебных	знания основных направлений развития	Самонаблюдение и самоконтрол	

				ОФП	оздоровительные и спортивные мероприятия	заданий	физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	ь	
61	14.02-18.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП/ Теория. Органы дыхания.					
62	14.02-18.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП	умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых	добросовестное выполнение учебных заданий	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль	
63	14.02-18.02			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП.					
64	21.02-25.02			Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
65	21.02-25.02			Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП.					
66	21.02-25.02			Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	умение планировать	добросовестное выполнение	способность преодолевать	Самонаблюдение и	

				Прохождение 1000м/ ОФП.	режим дня, сочетать нагрузку и отдых	учебных заданий	трудности	самоконтроль	
Название раздела –Спортивные игры – 18 час.									
67	28.02-4.03			Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику./ Теория. Органы пищеварения.	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
68	28.02-4.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.					
69	28.02-4.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику					
70	7.03-11.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. ./ Теория. Пища и питательные вещества.	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
71	7.03-11.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра					

72	7.03-11.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику			упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей		
73	14.03-18.03			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Спортивная обувь и одежда.	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
74	14.03-18.03			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.					
75	14.03-18.03			Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.					
76	21.03-25.03			Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим.	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
77	21.03-25.03			Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом./					
78	21.03-25.03			Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной					

				к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.					
79	28.03-1.04			Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль.					
80	28.03-1.04			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
81	28.03-1.04			Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
82	11.04-15.04			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль.					

83	11.04-15.04			Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
84	11.04-15.04			Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.					
Название раздела –Легкая атлетика- 19час.									
85	18.04-22.04			Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину . Круговая тренировка./Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок	умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания	восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия	способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
86	18.04-22.04			Прыжок в длину . Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка					

87	18.04-22.04			Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка./ Теория. Тренировка ума и характера	умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий	восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
88	25.04-29.04			Челночный бег 3х10.(нормы ГТО). Метание мяча в цель.					
89	25.04-29.04			Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах					
90	25.04-29.04			Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег					
91	2.05-6.05			Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег					
92	2.05-6.05			Метание мяча в цель – контроль на результат**.**(нормы ГТО). Круговая тренировка					
93	2.05-6.05			Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах	умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения	владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения	способность доступно излагать знания о физической культуре	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
94	9.05-13.05			Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах					
95	9.05-13.05			Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки					

96	9.05-13.05			Спринтерский бег. Бег 100м – контроль на результат(нормы ГТО)					
97	16.05-20.05			Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета – контроль на технику./ Теория. Самоконтроль.	владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	способность формулировать цели и задачи занятий	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
98	16.05-20.05			Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.					
99	16.05-20.05			Кроссовая подготовка 1000 м.Спортивные игры. игры					

Приложение №1

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.