

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры

Управление образования администрации города Радужный

МБОУ СОШ № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов (базовый уровень)

г. Радужный, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов создана на основе материалов Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС: **среднее общее образование// ФГОС.М.; Просвещение, 2011**), Примерной программы по учебным предметам и учебной программы по физической культуре для 10-11 классов, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, допущенной МО РФ в 2007 г. (автор-составитель В. И.Лях).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Общая характеристика учебного предмета:

В учебной программе двигательная деятельность представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно – ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет три учебных раздела (*знания, физическое совершенствование, способы деятельности*).

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ключевые компетенции учебного предмета.

Содержание обучения физическому воспитанию отобрано и структурировано на основе компетентного подхода. В соответствии с этим формируются и развиваются ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, информационные, коммуникативные компетенции.

Ценностно-смысловые компетенции. Это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир,

ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

Общекультурные компетенции. Круг вопросов, по отношению к которым ученик должен быть хорошо осведомлен, обладать познаниями и опытом деятельности, это – особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций.

Учебно-познавательные компетенции. Это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотношенной с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности.

Информационные компетенции. При помощи реальных объектов и информационных технологий формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее.

Коммуникативные компетенции включают овладение всеми видами речевой деятельности и основами культуры устной и письменной речи.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников третьего уровня образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: развивающее обучение, информационно- коммуникативные, личностно-ориентированное, игровые, здоровьесберегающие.

Предлагаемая программа составлена с учетом преемственности с программой основного общего образования, закладывающей основы образования физического воспитания. На данной ступени образования необходимо продолжать работу по формированию основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм, развитие волевых и нравственных качеств. Данная рабочая программа способствует гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Программа базируется на *межпредметных связях* с валеологией, основами безопасности жизнедеятельности, биологией, физикой, химией поскольку только совместными усилиями, только с помощью интеграции возможно повышение интереса подрастающего поколения к занятиям физкультурой и спортом, и ориентация детей и подростков на здоровый образ жизни.

Профориентационная работа по предмету «Физическое воспитание» проводится при изучение следующих тем:

10 класс

1. Основные формы и виды физических упражнений (инструктор по спорту).
2. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения (диетолог).

11 класс

1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание)
2. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни (психолог).
3. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей (тренер).

В соответствии с указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 127 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 1 сентября 2014 года в образовательный процесс внедряются новые требования к нормативам по различным видам спорта. В связи с этим нормативная основа физического воспитания, рассчитанная на начальную общеобразовательную школу со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и спортом, пересмотрена и в содержание программы внесены коррективы, соответствующие новым требованиям и стандартам.

Основными задачами Комплекса ГТО являются:

- совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;
- повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- осуществление контроля уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение интереса учащихся к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

Основу Комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др. **Перечень видов испытаний Комплекса и условия их выполнения:**

- бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;
- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- челночный бег – определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;
- плавание – владение прикладным навыком;
- лыжные гонки – владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком.
- бега на лыжах, метаний и др.

Особенности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура»: уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на **три типа**:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью,
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные **формы самостоятельной деятельности** (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Роль программы в образовательном маршруте обучающегося заключается в том, что в процессе обучения предмету ученик овладевает глубокими и систематизированными знаниями по физическому воспитанию, способен работать самостоятельно и эффективно. Изучение предмета

«Физическое воспитание» создает предельно широкий фронт для познания, самостоятельной деятельности и реализации творческого и физического потенциала учащихся.

Формы организации учебного процесса чрезвычайно разнообразны и предполагают парную, индивидуальную, групповую работу, осуществляемую на уроках изучения нового материала, обобщения и систематизации знаний.

Контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется дифференцированными заданиями тестового характера, два раза в год проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования ученик должен знать/понимать:

Знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; **уметь:**
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самострахования;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки профессиональной деятельности и в производственной деятельности в различных отраслях хозяйственного и промышленного производства Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Теоретические знания по физической культуре (в течение года) в структуре урока.

Социо – культурные основы. 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.

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

Психолого – педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корректирующей

направленности. 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.

Медики – биологические основы. 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 (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика.

Основная направленность: на совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 метров; стартовый разгон; бег на результат на 100 метров; эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 минут; бег на 3000 метров.

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание малого мяча 150 г с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 метров; в вертикальную и горизонтальную цель (1 x 1 м) с расстояния до 15 – 20 метров.

Метание гранаты 500 гр. с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед – вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости: длительный бег до 20 минут.

На развитие скорости – силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и

на местности, барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п., в цель и на дальность обеими руками.

3. Спортивные игры.

Баскетбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

4. Гимнастика.

На совершенствование строевых упражнений: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: с набивными мячами (весом до 2 кг), гантелями (до 3 кг), на тренажерах..

На освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор махом одной, толчком другой; вис согнувшись- прогнувшись; подъем в упор на верхнюю жердь.

На освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110-115 см

На освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие на высоте до 50 см; стойка на лопатках; кувырок назад. Переворот боком ноги врозь, прыжки в глубину-высота 120-130 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами

На развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

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

5. Лыжная подготовка.

На освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 1,2,3 км и до 5 км.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Название темы/ урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках Легкой атлетики. Высокий и низкий старт.	1
2.	Бег 30 метров. Низкий старт.	1
3.	Бег 100 метров. Стартовый разбег.	1
4.	Бег 100 метров. Финиш.	1
5.	Эстафетный бег.	1
6.	Бег в равномерном и переменном темпе.	1
7.	Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Прыжок в длину с места.	1
9.	Метание гранаты 700 грамм	1
10.	Бег в равномерном и переменном темпе.	1
11.	ТБ на уроках спортивные игры. Бросок двумя руками от головы.	1
12.	Передачи мяча в движении в парах и тройках.	1
13.	Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок.	1

14.	Нападение быстрым прорывом. Передачи. Броски.	1
15.	Броски. Ведение. Передачи мяча.	1
16.	Учебно – тренировочная игра 5x5.	1
17.	Броски. Ведение. Передачи мяча.	1
18.	Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка.	1
19.	Передача мяча. Стойка. Ведение. Броски.	1
20.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи. Броски.	1
21.	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения	1
22.	Кувырок вперед и назад	1
23.	Кувырок вперед и назад	1
24.	Стойка на голове.	1
25.	Комбинация из 5 элементов	1
26.	Акробатическая комбинация	1
27.	Акробатическая комбинация	1
28.	Висы и упоры. Строевые упражнения	1
29.	Висы и упоры.	1
30.	Опорный прыжок. Конь. Строевые упражнения	1
31.	Опорный прыжок. Конь. Строевые упражнения	1
32.	Брусья. Акробатика.	1
33.	Инструктаж по Т/Б л.п. Попеременный двухшажный ход	1
34.	Одновременный двухшажный	1
35.	Переход с одного хода на другой	1
36.	Одновременный одношажный ход	1
37.	Одновременный бесшажный ход	1
38.	Попеременный четырехшажный ход	1
39.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
40.	Попеременный четырехшажный ход	1
41.	Спуски и подъемы	1
42.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
43.	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
44.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
45.	Спуски и подъемы	1
46.	Прохождение дистанции 500 метров свободным стилем.	1
47.	Инструктаж по Т/Б с.и. Нижняя прямая подача	1
48.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
49.	Нижняя прямая подача	1
50.	Прием мяча снизу	1
51.	Нижняя прямая подача	1
52.	Передача мяча сверху	1
53.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
54.	Учебно –тренировочная игра	1
55.	Инструктаж по Т/Б с.и. Прямой нападающий удар через сетку	1

56.	Групповое блокирование	1
57.	Верхняя прямая подача	1
58.	Прямой нападающий удар через сетку	1
59.	Инструктаж по Т/Б л.а. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
60.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
61.	Метание гранаты	1
62.	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1
63.	Эстафетный бег	1
64.	Бег по пересеченной местности	1
65.	Бег на результат 100 метров	1
66.	Бег 30 метров. Спринтерский бег.	1
67.	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1
68.	Бег по пересеченной местности	1

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Название темы/ урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках Легкой атлетики. Высокий и низкий старт.	1
2.	Бег 30 метров. Низкий старт.	1
3.	Бег 100 метров. Стартовый разбег.	1
4.	Бег 100 метров. Финиш.	1
5.	Эстафетный бег.	1
6.	Бег в равномерном и переменном темпе.	1
7.	Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Прыжок в длину с места.	1
9.	Метание гранаты 700грамм	1
10.	ТБ на уроках спортивные игры. Бросок двумя руками от головы.	1
11.	Передачи мяча в движении в парах и тройках.	1
12.	Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок.	1
13.	Нападение быстрым прорывом. Передачи. Броски.	1
14.	Броски. Ведение. Передачи мяча.	1
15.	Учебно – тренировочная игра 5x5.	1
16.	Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка.	1
17.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи. Броски.	1
18.	Учебно – тренировочная игра 5x5.	1
19.	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения	1
20.	Кувырок вперед и назад	1
21.	Стойка на голове.	1
22.	Комбинация из 5 элементов	1
23.	Акробатическая комбинация	1
24.	Висы и упоры. Строевые упражнения	1
25.	Висы и упоры.	1
26.	Опорный прыжок. Конь. Строевые упражнения	1
27.	Опорный прыжок. Конь. Строевые упражнения	1
28.	Брусья. Акробатика.	1

29.	Брусья. Акробатика	1
30.	Инструктаж по Т/Б л.п. Попеременный двухшажный ход	1
31.	Одновременный двухшажный ход	1
32.	Переход с одного хода на другой	1
33.	Одновременный одношажный ход	1
34.	Одновременный бесшажный ход	1
35.	Попеременный четырехшажный ход	1
36.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
37.	Спуски и подъемы	1
38.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
39.	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
40.	Прохождение дистанции 500 метров свободным стилем.	1
41.	Инструктаж по Т/Б с.и. Нижняя прямая подача	1
42.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
43.	Нижняя прямая подача	1
44.	Прием мяча снизу	1
45.	Нижняя прямая подача	1
46.	Учебная игра	1
47.	Инструктаж по Т/Б с.и. Прямой нападающий удар через сетку	1
48.	Групповое блокирование	1
49.	Верхняя прямая подача	1
50.	Прямой нападающий удар через сетку	1
51.	Учебная игра	1
52.	Учебно –тренировочная игра	1
53.	Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений.	1
54.	Инструктаж по Т/Б л.а. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
55.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
56.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
57.	Метание гранаты	1
58.	Эстафетный бег	1
59.	Бег 30 метров	1
60.	Бег на результат 100 метров	1
61.	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1
62.	Бег по пересеченной местности	1
63.	Эстафетный бег	1
64.	Бег по пересеченной местности	1
65.	Бег на результат 60 метров	1
66.	Бег 30 метров. Спринтерский бег.	1

Учащиеся должны уметь демонстрировать двигательные умения, навыки и способности в соответствии с контрольными нормативами ВФСК ГТО.

- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;
- плавание – владение прикладным навыком;
- лыжные гонки – владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и < 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и > 4,3	6,1 и < 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и > 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16 17	8,2 и < 8,1	8,0-7,7 7,9 - 7,5	7,3 и > 7,2	9,7 и < 9,6	9,4-9,0 9,3-8,8	8,4 и > 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180и < 190	195210 205220	230 и > 240	160 и < 160	170190 170190	210 и > 210
4	Выносливость	2000м(дев) 3000м(юн)	16 17	15,0 15,0	14,30 14,30	14,0 13,30	12,0 12,0	10,40 10,40	10,0 10,0
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 17	5 5	12 12	15 15	7 7	14 14	20 20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	16 17 16 17	8 8	10 10	11 12	 8 8	 10 10	 16 16

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Минобрнауки России. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-509-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 класс. – М.: ВАКО, 2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4