


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 имени Ж.И. Алфёрова г. Туринска


Согласовано

Зам. директора по УВР
 Н.В. Мищенко
«31 » августа 2021 г.

Принято

педагогическим советом
протокол 1 от 28.08.2021

Утверждаю

Директор школы
 Е.В. Медведева
«31 » августа 2021 г.



Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 10-11 класс

Составители: учителя физической культуры.,
Кирсанов С.А.,
Леонтьева Л.В.,
Д.О.

г. Туринск, 2021г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10-11 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2010 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- Указом Президента РФ от 24 марта 2014г №172 « О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Данная рабочая программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся, освобождённые от уроков физической культуры, присутствуют на уроках в сменной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучающимся подготовительной группы по физкультуре разрешается заниматься вместе с классом с учётом ограничений в интенсивности и объёме нагрузок. Подготовительная группа по физкультуре предполагает недопущение учащихся, которые находятся в её составе, к интенсивным физическим нагрузкам, а также упражнениям состязательного характера.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит **физкультурная деятельность**. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 за 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 (плавание, 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

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;

- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все

возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

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

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

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

Предметные результаты освоения учебного предмета:

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

- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять 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 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 приёмы 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.

3 Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни.

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

10-11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

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

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания..

Упражнения в равновесии

Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные

группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); ускорение в беге на короткие, средние и длинные дистанции: 30, 60, 100, 400/800, 1000 м, стартовый разгон, спринтерский бег, низкий старт, бег с изменением скорости, 6-минутный бег, эстафетный бег. Бег 10-20 мин. Бег 2000/3000 м. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с места и разбега, в высоту с разбега способом «перешагивание».

Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

Прыжковая подготовка, развитие прыгучести; прыжках в длину с места и высоту с разбега; прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега; метание мяча с разбега, метание гранаты с разбега с пяти, семи шагов.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения, висы и упоры, комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки через гимнастического коня в длину – юноши, в ширину с косога разбега углом – девушки, упражнения на гимнастическом бревне (девушки), упражнения на перекладине (юноши), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (юноши), упражнения на разновысоких брусках (девушки).

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Плавание. Общая характеристика вида спорта плавание. Особенности и классификация плавания. Стили плавания. (Данные темы реализуется через теоретические уроки, ИКТ).

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Лыжная подготовка.

Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные. Повторный бег на лыжах 4x500м.

Круговая тренировка 2x1 км. Минутный бег 5x5мин. Одновременным бесшажным ходом. Передвижение попеременным одношажным ходом. Эстафета со сменой направляющего. Темповый бег попеременным двухшажным ходом. Передвижение коньковым ходом без палок и с палками. Преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения.

Интервальный бег в лыжных гонках. Эстафеты на дистанции 500 м. Прохождение дистанции 3/5км.

Спортивные игры.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Баскетбол. Ловля и передача, ведение мяча. Позиционное нападение. Техника перемещения и остановок. Броски в кольцо, двухсторонняя игра. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча со средней дистанции в кольцо, тактическое взаимодействие. Тактические действия, овладение техники броска. Овладение мячом противодействия. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра 3x3. Броски, комбинация 4x4. Броски, комбинация 3x2. Броски, комбинация 5x5. Броски, отрыв 2x1 и 3x2. Штрафные броски. Зонная защита. Отвлекающие приемы. Учебно-тренировочная игра.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Нападающий удар переводом вправо. Нападающий удар по линии. Приём и передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. подача мяча со сменой зоны подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании. Правила игры в волейбол и судейство. Двухсторонняя игра.

Плавание. (Данные темы реализуется через теоретические уроки, ИКТ).

Общая характеристика вида спорта плавание. Особенности и классификация плавания. Стили плавания. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа, банные процедуры. Соревнования по плаванию.

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

Клас с	Тема, раздел темы	Кол-во часов
10	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	26
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Спортивные игры: баскетбол	20
	Спортивные игры: волейбол	16
	Спортивные игры: футбол	4
	Лыжные гонки	18
	Плавание	3
	Развитие физических качеств	в процессе уроков
	Итого	105
11	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	26
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Спортивные игры: баскетбол	17
	Спортивные игры: волейбол	16
	Спортивные игры: футбол	4
	Лыжные гонки	18
	Плавание	3
	Развитие физических качеств	в процессе уроков
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п, дата	Наименование раздела.	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з
I четверть - 24 часа: Основы знаний - 1 час, Легкая атлетика - 12 часов, баскетбол - 12 часов				
1(1)	Основы знаний	1. Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры. Т.Б на уроках легкой атлетики. 2. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.		Правила поведения
2(2-3)	Бег. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжковые упражнения. Учет - Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	Индивидуальный	
4-5 (4-5)	Бег. Техника низкого старта и	Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30-40м. Бег с ускорением	Урок 4. Оценить бег 30 м с высокого старта.	Бег на скорость
6-7 (6-7)	Бег. Старт. Эстафетный бег.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Учёт Бег 60 м. СТО. Повторить стартовый разбег. Эстафетный бег	Урок 6. Оценить бег 60 м с	Бег на выносливость
8-9 (8-9)	Бег. Метание мяча.	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег по виражу. Учёт бега 1000м. (7 урок), Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	Урок 7. Оценить бег 1000 м	Техника метания мяча. Бег на
10-11 (10-11)	Прыжок в длину. Метание	История развития легкой атлетики. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега.	Урок 10. Учёт челночный бег 3*10	Прыжок в длину с места

12(12)	Прыжок в длину. метание малого мяча	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. Специальные упражнения для метания и бега.	Оценить технику	Прыжок в длину с места
13(13)	Метание малого мяча	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.		
Спортивные игры /баскетбол/ - 12 часов				
14(1)	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	Индивидуальный	Закрепить передачи и броски изученным способом
15-16 (2-3)	Баскетбол Сочетание приёмов передвижений	Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Индивидуальный	Официальные баскетбольные правила
17-18 (4-5)	Баскетбол Передача мяча разными	Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Индивидуальный	Официальные баскетбольные правила

19-20 (6-7)	Баскетбол Броски одной и двумя руками с	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Оценить технику передачи мяча разными способами.	Сочетание приёмов передвижений и остановок
21 (8)	Баскетбол Перехват мяча.	Перехват мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением.		
22-23 (9-10)	Баскетбол Сочетание приёмов передвижений	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Оценить технику бросков одной рукой от плеча.	Прыжковые и беговые упражнения.
24-25 (11-12) резерв	Баскетбол Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Повля передача броски Штрафной бросок	Урок 11 Оценить технику ведения мяча. Урок 12 Оценить штрафного броска	ОРУ с гимнастической палкой. Отжимания в упоре лежа
II четверть - 24 часа: Основы знаний - 1 час, Гимнастика - 18 часов. Спортивные игры /баскетбол/ - 6 часов				
26 (1)	Основы знаний	1. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Предупреждение травматизма и оказание пассивной помощи при травмах. 3. Основные движения и комплексы упражнений		

27-28/2-3	Висы. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения	Упражнения на развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.	индивидуальны и	Упражнения для формирования и правильной осанки
29-30/4-5	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на бревне, брусьях.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Перестроение из коленца по одному в коленца по два	Учёт 4урок	Подтягивание, отжимание
31-32/6-7	Строевые упражнения, Акробатика. Упражнение на бревне, брусьях	Упражнения ритмической гимнастики. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях – мальчики. Учёт Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Упражнение на бревне – девочки. Прыжки со скакалкой 2 мин в темпе 140 прыжков в 1 мин	оценить упр. наклон вперед из положения сидя	Комплекс ОРУ
33-34/8-9	Строевые упражнения, Акробатика, упражнение на бревне.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой Мальчики: акробатика учёт Стойка на голове и руках. Упражнение на брусьях;	Учёт Акробатических упражнений	Комплекс ОРУ
35-36/10-11	Комбинации на перекладине бревне, брусьях.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Акробатическая комбинация Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.	оценить подтягивание в висе: М- 9-7-5 Д- 17-14-8	Упражнения для развития силы

37-38/12-13	Строевые упражнения, Акробатика, упражнение на бревне, Лазанье по	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнение на брусьях – мальчики. Акробатическая комбинация Упражнение на бревне – девочки. Упражнения для	Оценка технику выполнения	Прыжки со скакалкой
39-40/14-15	Лазанье по канату в три приема. Комбинации на перекладине	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Лазанье по канату в три приема. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.		
41-42/16-17	Лазание по канату изученным способом. Комбинации на	Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника с партнером. Лазание по канату изученным способом. Опорный прыжок. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях	Оценить комбинации на брусьях – мальчики; Девочки – на бревне.	Упражнения на развитие гибкости
43/18	Комбинации на перекладине, брусьях. Опорный прыжок	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Опорный прыжок. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.	Оценить упражнения на перекладине – мальчики, упражнение на брусьях – девочки	Упражнения на развитие гибкости. Прыжки через скакалку
Баскетбол - 6 часов				
44(13)	Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра		

45(14)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места в парах. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Личная защита		
46(15)	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	Оценить ведение мяча	
47(16)	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.	В парах, групповая.	Официальные баскетбольные правила
48(17)	Передачи мяча в тройках с перемещением	Официальные баскетбольные правила. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	Оценить технику штрафного броска.	Официальные баскетбольные правила
49(18)	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценить бросок мяча одной рукой	
III четверть - 30 часов: Основы знаний - 1 час, Лыжные гонки - 18 часов, волейбол - 11 часов				

49/ 3	<p>Основы знаний</p> <p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным</p>	<p>1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности.</p> <p>2. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии.</p> <p>3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения.</p> <p>4. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физкультуры.</p> <p>5. Планирование и контроль индивидуальных</p>		
50-51/ 1-2	Скользкий шаг без палок и с палками	<p>Смазка лыж.</p> <p>Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски,</p>	Индивиду	Правила соревнований по лыжным
52-53/ 3-4	Попеременный двухшажный ход,	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы. Повороты переступанием в движении. (учёт)		Техника лыжных ходов
54-55/ 5-6	<p>Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Одновременн</p>	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Попеременный двухшажный и одновременный</p>	Индивиду	Повторить технику изученных ходов
56-57/ 7-8	<p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременн</p>	<p>Виды снежного покрова. Смазка лыж.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».</p>	Индивидуаль	Повторить технику спусков и подъёмов

58-59/	Коньковый ход.	Виды снежного покрова. Смазка лыж.	Оценить технику	Переход с попеременных ходов на одновременные
9-10	Попеременный двухшажный ход.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Торможение и поворот упором переступанием, упор торможением «плугом».		
60-61/	Коньковый ход.	Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.	Оценить технику	Смазка лыж. Правила соревнований
11-12	Спуски и повороты.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор		
62-63/	Совершенство лыжные ходы на дистанции 4км.	Правила соревнований. Лыжные эстафеты.	Оценить переход с	Катание с горки с целью закрепления горной
13-14		Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».		
64-65/	Коньковый ход	Правила соревнований.	Оценить индивидуальный.	Правила соревнований
15-16	Прохождение дистанции до 4,5 км	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».		
66-67/	Применение лыжных ходов Эстафеты.	Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4x500 м; девочки – 4x300 м.	Оценить технику выполнения	Прохождение дистанции 3 км
17-18				
Волейбол - 11 часов				
68-69/	Стойки Перемещения.	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Технические приёмы в волейболе. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	Оценить технику нападающего удара при встречных передачах	Стойки и перемещение игрока.
6-7	Закрепить технику прямой	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя		

70-71/8-9	Стойки, перемещения. Повторить элементы волейбола.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.		Прыжки через скакалку
72-73/10-11	Передачи мяча во встречных колоннах.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка. Перемещение игрока. Передача мяча в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Оценить технику верхней прямой подачи	Правила соревнований по волейболу
74-75/12-13	Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и нижняя	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	Оценить правила судейства по волейболу во время игры.	Сгибание рук в упоре лежа
76-77/14-15	Верхняя передача сверху на месте и с перемещение	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через	Оценить правила судейства по волейболу во время игры.	Официальные волейбольные правила.
78/16	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Учебная Игра	Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём подач. Нападающий удар в тройках через сетку.	Оценить учебную игру	Официальные волейбольные правила.
79/1	Плавание 3 часа.	Вводный урок.		

80 2	Обучение	Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.		
81 3	Обучение	Плавание Имитация сочетание работы рук и ног на матах		
IV четверть - 24 часов: Легкая атлетика - 15 часов; волейбол 5 часов, Футбол - 4 часа				
82- 83/ 13-14	Прыжок в высоту.(3часа)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Индивидуальный. Оценить на результат челночный бег.	Специальные беговые и прыжковые
84 15	Прыжок в высоту.	Основы обучения двигательным действиям. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов	Прыжок в высоту. Мальчики: 130-120-105;	Прыжки через скакалку
85/ 16	Круговая тренировка. Челночный бег	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно силовых способностей Челночный бег 3x10 м.	Прыжок в длину с места.	
86/ 17	Круговая тренировка.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно силовых способностей	Челночный бег 3x10 м.	
87- 88/ 18-19	Старт с опорой на одну руку, спринтерский	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Индивидуальный. Оценить бег 30 м на результат.	Беговые упражнения

89/20	Старт, бег, эстафетный бег	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Оценить бег 60 м на результат.	Упражнения на выносливость
90/21	Развитие скоростной выносливости. Бег на результат	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2x60м. Бег 400/800 м		Повторить передачу эстафетной палочки
91/22	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Оценка техники метания мяча	
92/23	Бег на средние дистанции 400м, 800м	Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением 70-80 м. Финиширование.	Оценить бег 400/800 м на результат	Силовые, беговые, прыжковые упражнения
93/24	Бег на средние дистанции 1000м.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4x50м.	Оценить бег 1000 м на результат	
94/25	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Эстафетный бег	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча.	Оценить метание мяча. Мальчики: 42-37-28;	Метание мяча в цель
95/26	Метание мяча, развитие выносливости. Прыжок в длину;	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча. Бег 4x300м- мальчики: девочки - 3x250м	Оценить метание мяча. Мальчики: 42-37-28;	
96/27				

Волейбол 5 часов

97/12	Стойки, перемещения, передачи мяча,	Техника безопасности на уроках волейбола. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча на себя во встречных колоннах. Прямой	Индивидуальный	Правила соревнований по волейболу
98/13	Технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление	Техника безопасности на уроках волейбола. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока,		
99/14	Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Индивидуальный	Стойки, перемещения
100-101/15-16	Учебная игра «Волейбол»	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.		

Футбол 4 часа

102/18	Футбол	Футбол Вводный урок.	Оценить подтягивание на высокой и низкой перекладине	
103/19-	Футбол	Футбол Т.Б. совершенствование Техники полевого игрока. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу.		

104-105/20-21	Футбол	Футбол Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией.	Оценить учебную игру	
----------------------	--------	---	----------------------	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11

КЛАСС

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
	I четверть Основы знаний			
1.	Инструктаж по охране труда. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов (внимания, памяти и мышления)	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.		
	Спринтерский бег	<i>Легкая атлетика</i> 13 часов		
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 60м. на результат.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		
4 - 5	Низкий старт Челночный бег 3*10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров		

6 - 7	Эстафетный бег Бег 400м/800м. Прыжок в длину с места на результат	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 100 метров с передачей эстафетной палочки.		
8	Развитие выносливости. Бег 100м. на результат.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 60 – 100 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.		
9.	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м. на результат.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		
10.	Смешанное передвижение: юноши до 5 км, девушки до 4 км.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.		
11	Метание мяча на дальность. Подтягивание на результат	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
12.	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность		
13	Кросс: 2 км, на результат	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
	Баскетбол 13часов	Баскетбол 13часов		
14	Основы знаний о физической культуре. Стойки и передвижения,	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		

	повороты, остановки.			
15.	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		
17-18.	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		
19	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра		
20-21	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
22	Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
23	Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
24	Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		
25	Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.		
26	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
	II четверть	Гимнастика с элементами акробатики 18 часов		

27 (2)	Основы знаний о физической культуре Олимпийские принципы, традиции, (правила, символика	Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. Органы равновесия. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивания; приседание на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на параллельных брусьях; упражнения для		
28/1	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, махи, перемахи).		
29/2	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, махи, перемахи).		
30/3	Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, махи, перемахи).		
31/4	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		
32/5	Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		
33/6	Строевые упражнения. Акробатика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		
34/7	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения в равновесии.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		
35/8	Строевые упражнения. Акробатика.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		
36/9	Строевые упражнения. Акробатика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		

37/10	Строевые упражнения. Акробатика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		
38/11	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.		
39/12	Строевые упражнения. Опорный прыжок..	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см – юноши) прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см – девушки) Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.		
40/13	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату в 2 - 3 приёма.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см – юноши) прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см – девушки)		
41/14	Строевые упражнения. Опорный прыжок. (зачёт) Круговая тренировка.	Опорные прыжки. Гимнастическая полоса препятствий		
42/15	Лазание по канату в 2 - 3 приёма.Опорный прыжок.	Опорные прыжки. Гимнастическая полоса препятствий.		
43/16	Лазание по канату в 2 – 3зачёт Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание на результат	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий-акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты); гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, махи, перемахи); опорный прыжок. Подтягивание.		
44/17	Совершенствование висов и упоров. Лазание по канату в 2 - 3	Юноши (подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина). Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках. Выполняется из размахивания в упоре на руках). Девушки (вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Наскок в упор на нижнюю жердь (н. ж.), вис прогнувшись на н. ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н. ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь).		
45/18	Совершенствование висов и упоров	Юноши (подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина). Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках. Выполняется из размахивания в упоре на руках). Девушки (вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Наскок в упор на нижнюю жердь		

		(н. ж.), вис прогнувшись на н. ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н. ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь).		
	Баскетбол 4 часа			
46	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. перемещения в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами, остановки и повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.		
47	Совершенствовать технику ловли и передач мяча. Ведения мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Ведение мяча с обводкой стоек.		
48	Совершенствовать технику ловли и передач мяча. Ведения мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра 5:5 по упрощенным правилам баскетбола		
49	Бросок мяча	Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Бросок в прыжке двумя руками сверху. Учебная игра 5:5 по упрощенным правилам баскетбола		
		III четверть Лыжная подготовка 18 часов Плавание 3 часа		
50(3)	Основы знаний о физической Функции органа зрения и его гигиена Охрана труда на уроках лыжной подготовки	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учесть координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью		
51-52 (1-2)	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью		
53(3)	Повторение подъемов	Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода,		

	«полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	бесшажного хода. Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).		
54(4)	Попеременный четырехшажный ход. Торможение «плугом», упором.	После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).		
55(5)	Торможение «плугом», упором. Техника преодоления контруклонов	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить подъем «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)		
56(6)	Торможение «плугом», упором. Коньковый ход. Уход с лыжни в движении.	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.		
57-58 (7-8)	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Оценить торможение «плугом», упором. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики		
59-60 (9-10)	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Пройти дистанцию 4 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов		
61 (11)	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»		
62-63 (12-	Коньковый ход. Совершенствование	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в		

13)	техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	соответствии рельефа местности. Оценить Коньковый ход.		
63-64 (14-15)	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), Прохождение дистанции 3км, переходы с одного хода на другой	Оценить Прохождение дистанции 3км, переходы с одного хода на другой		
65 (16)	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. Поворот на месте махом		
66 (17)	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. Оценить Поворот на месте махом		
67 (18)	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
68-69 (1-2)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.		
70-71 (3-4)	Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		
72-73 (5-6)	Прием мяча после подачи Нижняя подача мяча	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в		

		прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
74-75 (7-8)	Верхняя и нижняя подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.		
76-78 (9-10)	Нападающий удар. Верхняя и нижняя подача мяча	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.		
79-80 (11-12)	Нападающий удар. Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.		
81-82 (13-14)	Плавание 3 часа.	Вводный урок. Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.		
83 (15)	Обучение	Плавание Т.Б. в бассейне. Имитация на гимнастической скамейке старт пловца.		
		IV четверть <i>Легкая атлетика 13 ч /Футбол</i>		
84 (4)	Основы знаний о физической Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
85(14)	Прыжок высоты способом перешагивание.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.		

86(15)	Прыжок высоту способом перешагивание на результат	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.		
87(16)	Переменный бег Тест подтягивание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.		
88(17)	Кроссовая подготовка Челночный бег 3*10 на результат	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.		
89(18)	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
90(18)	Баскетбол. Овладевать и совершенствовать технику бросков мяча	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от головы. Ловля, передача, ведение, бросок (ведение с обводкой препятствий – передача – обратная ловля мяча в движении – бросок одной рукой от головы)		
91	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		
92	Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.		
93	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
94	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.		
95	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.		
97	Метание мяча на	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.		

	дальность.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
98	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность		
99	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		
100	Футбол	Футбол Вводный урок.		
101	Футбол	Футбол Т.Б. совершенствование Техники полевого игрока. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу.		
102-103 (резерв)	Футбол	Футбол Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией.		

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально

тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

ение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в заданном ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в технике, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; самостоятельно определить и исправить ошибки, продемонстрированные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту учащегося в течение физической подготовленности в определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточно точному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

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

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

<i>Оценка</i>	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	
<p><i>учебный год</i> основании оценок за учетом общих оценок по программы. При этом значение имеют оценки осуществлять двигательную, оздоровительную</p>	<p>Учащийся умеет: - самостоятельно органи- зовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятель- ности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: - организует место за- нятий в основном са- мостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначи- тельные ошибки в под- боре средств; - контролирует ход вы- полнения деятельнос- ти и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоя- тельной деятель- ности выполнены с помощью учи- теля или не вы- полняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>	<p><i>успеваемости</i> за производится на учебные четверти с отдельным разделам преимущественное за умения и навыки собственно физкультурно- деятельность.</p>

КОНТРОЛЬНО-ИЗМАРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать.

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	195	185
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0

	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п	Физические Способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
		12	6,0	5,8—5,4		6,2—5,5	5,0		
		13	5,9	5,6—5,2	4,9	6,3	6,0—5,4	5,0	
		14	5,8	5,5—5,1	4,8	6,2	5,9—5,4	4,9	
		15	5,5	5,3—4,9	4,7 4,5	6,1 6,0	5,8—5,3	4,9	
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
		12	9,3	9,0—8,6		9,6—9,1	8,8		
		13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
		14	9,0	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,6	
		15	8,6	8,4—8,0	8,0 7,7	9,9 9,7	9,3—8,8	8,5	

	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20

Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
		12	1	4—6	7			
		13	1	5—6	8			
		14	2	6—7	9			
		15	3	7—8	10			
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		12				4	11—15	20
		13				5	12—15	19
		14				5	13—15	17
		15				5	12—13	16

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО»

IV. ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Сереб- ряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0

	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание	35	39	49	31	34	43

	туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо	18	25	30	18	25	30

	"электронного оружия"						
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

Примечание:

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Сереб- ряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9