

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Канчалан»

Рассмотрено и принято:  
Педагогическим советом МБОУ  
«Центр образования с.Канчалан»  
Протокол №7 от 23.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Центр образования с.Канчалан»  
\_\_\_\_\_ Ляховская С.Г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ФГОС**  
**Базовый уровень 10-11 класс**

Составитель:  
**Кириллова Е.И.**  
Учитель физической  
культуры

Канчалан 2023 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а также, учитывая требования СанПиН рассчитана на проведение уроков включая теоретическую подготовку.

Данная программа дополнена разделом ОФП совмещенной с лыжной подготовкой, учитывая погодные условия .

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

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

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

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

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

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

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

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

#### **Планируемые личностные результаты**

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

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

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

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

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

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

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

### **Планируемые метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

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

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

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

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

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль

своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

#### ***Познавательные универсальные учебные действия.***

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

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

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

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

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

#### **Планируемые предметные результаты.**

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

–знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

–характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

–выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Основные требования к учащимся**

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

#### **Объяснять:**

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

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

#### **Характеризовать:**

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

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

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

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

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

### **Соблюдать правила:**

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

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

### **Проводить:**

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

### **Составлять:**

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

### **Определять:**

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

## **Двигательные умения и навыки**

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

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

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

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

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

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

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

## **Содержание учебного предмета физическая культура**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

### **Основы знаний о физической культуре**

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

### **Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол**

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

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

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

### **Легкоатлетические упражнения.**

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

### **Лыжная подготовка.**

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

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

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

#### **Волейбол**

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

#### **Футбол**

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

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Легкая атлетика**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Лыжная подготовка/ОФП**

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

### **Уровень развития двигательных качеств**

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

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

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

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

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

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

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

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

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

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

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

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

### **Распределение учебного времени по разделам программы в 10 классе**

Учебный год	1 полугодие	2 полугодие		
Основы знаний	В процессе учебной деятельности			
Спортивные игры	-	20		
Гимнастика с элементами акробатики	16	-		
Легкоатлетические упражнения	16	6		
Лыжная подготовка	-	10		

<b>Всего уроков</b>	<b>32</b>	<b>36</b>		

**Распределение учебного времени по разделам программы в 11 классе**

Учебный год	1 полугодие	2 полугодие		
Основы знаний	В процессе учебной деятельности			
Спортивные игры	-	20		
Гимнастика с элементами акробатики	16	-		
Легкоатлетические упражнения	16	6		
Лыжная подготовка	-	10		
<b>Всего уроков</b>	<b>32</b>	<b>36</b>		

**Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)  
по физической культуре, класс 10 , 68 часов в год, 2**

№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика 16 часов	
1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой.
2	Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров
4	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Теория Современные олимпийские игры.
5	Равномерный бег по дистанции 6 мин.
6	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.
	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Теория . Когда и как возникли физическая культура и спорт.
7	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м
8	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.

9	Бег 2000 м., 3000 м. Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья
10	Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния
11	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат
12	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат../ Теория Что такое физическая культура
13	Челночный бег 3*10
14	Прыжки в длину с места
15	Прыжки в длину с разбега
16	Тестирование уровня ФП
<b>Гимнастика с элементами акробатики 16 часов</b>	
1	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.
2	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание.
3	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.
4	Комплекс упражнений на гибкость.
5	Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике.
6	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.
7	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.
8	Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств
9	Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.
10	Подтягивание на перекладине. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.
11	Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания.
12	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.
13	ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.
14	Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках../ Теория. Личная гигиена.
15	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.
16	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.
<b>Спортивные игры 20 часов</b>	
1	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола. История волейбола
2	Освоение техники передвижений. Перемещение игрока.
3	Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений
4	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока.

	Комплекс упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений.
5	Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра
6	Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника
7	Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног
8	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки .
9	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Перехват мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок.
10	Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
11	Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Штрафной бросок.
12	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.
13	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.
14	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.
15	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Техническая подготовка в игровых действиях.
16	Техническая подготовка в игровых действиях.
17	Техническая подготовка в игровых действиях. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.
18	Техническая подготовка в игровых действиях. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.
19	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Игра в мини-футбол.
20	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Игра в мини-футбол.
Лыжная подготовка - 10 часов, рефлексия 6 часов	
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание
2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП
3	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП
4	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе.
5	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП
6	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП
7	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система
8	Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/
9	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по

	дистанции до 1.5км./ОФП/
10	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы.
Легкая атлетика (рефлексия) 6 часов	
11	Бег 1000 м
12	Бег 2000 с
13	Челночный бег 3*10
14	Прыжок в длину с места
15	Прыжок в длину с разбега
16	Тестирование уровня ФП

**Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)  
по физической культуре, класс 11 , 68 часов в год, 2**

№ п/п	Тема урока
<b>Легкая атлетика 16 часов</b>	
1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой.
2	Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров
4	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Теория Современные олимпийские игры.
5	Равномерный бег по дистанции 6 мин.
6	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.
	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Теория . Когда и как возникли физическая культура и спорт.
7	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м
8	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.
9	Бег 2000 м., 3000 м. Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья
10	Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния
11	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат
12	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат../ Теория Что такое физическая культура
13	Челночный бег 3*10
14	Прыжки в длину с места
15	Прыжки в длину с разбега
16	Тестирование уровня ФП
<b>Гимнастика с элементами акробатики 16 часов</b>	
1	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.

2	Организирующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание.
3	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.
4	Комплекс упражнений на гибкость.
5	Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике.
6	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.
7	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.
8	Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств
9	Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.
10	Подтягивание на перекладине. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.
11	Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания.
12	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.
13	ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.
14	Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках../ Теория. Личная гигиена.
15	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.
16	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.
<b>Спортивные игры 20 часов</b>	
1	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола. История волейбола
2	Освоение техники передвижений. Перемещение игрока.
3	Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений
4	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений.
5	Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра
6	Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника
7	Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног
8	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки .
9	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Перехват мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок.
10	Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча.

	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
11	Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Штрафной бросок.
12	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.
13	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.
14	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.
15	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Техническая подготовка в игровых действиях.
16	Техническая подготовка в игровых действиях.
17	Техническая подготовка в игровых действиях. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.
18	Техническая подготовка в игровых действиях. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.
19	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Игра в мини-футбол.
20	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Игра в мини-футбол.
<b>Лыжная подготовка - 10 часов, рефлексия 6 часов</b>	
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание
2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП
3	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП
4	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе.
5	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП
6	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП
7	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система
8	Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/
9	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/
10	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы.
<b>Легкая атлетика (рефлексия) 6 часов</b>	
11	Бег 1000 м
12	Бег 2000 м
13	Челночный бег 3*10
14	Прыжок в длину с места
15	Прыжок в длину с разбега
16	Тестирование уровня ФП

## Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»				ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ
<b>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)</b>							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	360 200	380 210	440 230	310 160	320 170	360 185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
8.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.