

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры, тех-
нологии и ОБЖ

Председатель МО

Бочкарев /Бочкарев М.Н./

ФИО

Протокол № 5
«23» июня 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета

Председатель МС

Вакорина /Вакорина Ю.А./

ФИО

Протокол № 5
«29» июня 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Степанов /Степанов С.В./

ФИО

Приказ № 12-09/9
«28» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Среднее общее образование

Федеральный государственный образовательный стандарт

Разработчики:

Быков С.А., ИКК

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе среднего общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа по физической культуре (10-11 класс) составлена для обучающихся ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)», в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями от 03.07.2016 г.
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29.06.2017 г.
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з.

Рабочая программа по физической культуре реализуется в 2020 – 2021 учебном году в 10 классе, с 2021-2022 учебного года в 10 и 11 классах.

Целями реализации основной образовательной программы среднего общего образования являются:

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;
- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;

- развитие государственно-общественного управления в образовании;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 210 часов для изучения в 10 и 11 классах. 105 часов в 10 классе и 105 часов в 11 классе из расчета 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-

культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

– оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

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.*

Содержание учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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.*

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Распределение количества часов по классам	
		10 кл.	11 кл.
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3	3
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	5
3	Физическое совершенствование	96	94
4	Итоговое повторение/входной контроль	3	3
	ИТОГО	105	105

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
1	Контрольная работа №1. Входная диагностика (контрольно-измерительные нормативы)		1
Физическая культура и здоровый образ жизни			
2	Основы знаний. Биомеханические основы бега. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Кинематические характеристики бега на различные дистанции (вместо этого урока, нужно содержание).	1
3	Нормативная база Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
4	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.	1
Физическое совершенствование			

5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега, бег с ускорением до 40 м, бег на 60 м, бег на 100 м в среднем темпе, бег на 100 м на результат, бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (100 метров с низкого старта)	1
6	Овладение техникой эстафетного бега	Основы техники эстафетного бега с применением небольших дистанций и скорости бега. Эстафеты 4x25, 4x50 на прямой	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	Биомеханические основы прыжков. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (прыжок в длину с разбега и с места толчком двух ног)	1
8	Совершенствование техники метание гранаты	Биомеханические основы метания. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (метание гранаты). Метание гранаты. <i>Юноши: 700 г (м). Девушки: 500 г (м)</i>	1
9	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Бег на 800 м. Бег на 1000 м	1
10-11	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Девушки: бег 2000 м, 3000 м (без учета времени). Юноши: бег 2000 м, 3000 м, 5000 м (без учета времени)</i>	2
12-13	Прикладная физическая подготовка	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий.	2
14	Оздоровительные системы физического	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и	1

	воспитания.	долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	
15	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.	1
16	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	Техника безопасности и профилактика травматизма, правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
17-18	Совершенствование технических приемов в баскетболе	Стойка игрока, перемещения, остановка прыжком. Передача мяча различными способами Ведение мяча (без сопротивления защитника). Ловля и передача мяча (без сопротивления защитника). Броски мяча по кольцу в движении. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча	2
19-20	Тактические действия в нападении и защите	Действия против игрока без мяча. Тактические действия в нападении и защите	2
21	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе	Взаимодействие с заслоном. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите	1
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Учебная игра. Организация и проведение спортивной игры со сверстниками	1
23	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	Техника безопасности и профилактика травматизма. Терминология избранной спортивной игры. Формы организации занятий физической культурой.	1

24	Совершенствование техники приема и передач мяча	Совершенствование технических приемов в волейболе: передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу	1
25	Совершенствование техники подач мяча	Совершенствование технических приемов в волейболе: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; прием мяча снизу (варианты техники)	1
26	Совершенствование техники нападающего удара	Совершенствование технических приемов в волейболе: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, техника нападающего удара с поворотом туловища	1
27	Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование технических приемов в волейболе: индивидуальное блокирование, групповое блокирование	1
28-29	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	2
30-31	Учебная игра в волейбол с судейством учащихся	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	2
32	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оздоровительные системы физического воспитания.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
33	Аэробика	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
34	Ритмическая гимнастика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точно-	1

		стью.	
35-36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	<i>Юноши:</i> длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. <i>Девушки:</i> сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине)	2
37-38	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	Перекладина. <i>Юноши:</i> подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Разновысокие брусья. <i>Девушки:</i> толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Юноши:</i> подтягивание из виса на высокой перекладине. <i>Девушки:</i> подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2
39	Освоение и совершенствование опорных прыжков	<i>Юноши:</i> прыжок ноги врозь через коня в длину. <i>Девушка:</i> прыжок углом с короткого разбега толчком одной ногой	1
40	Развитие физических качеств	Упражнение для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; <i>Девушки:</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1

41	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1
Итоговое повторение			
42	Контрольная работа №2 по разделам: «Легкая атлетика. Баскетбол. Гимнастика»		1
Физическое совершенствование			
43	Техника безопасности при передвижениях на лыжах	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
44	Совершенствование классического лыжного хода	Классический ход (варианты техники). Лыжная гонка	1
45-46	Переход с одновременных ходов на попеременные	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой	2
47-48	Совершенствование конькового лыжного хода	Коньковый ход (варианты техники). Лыжная гонка	2
49-50	Преодоление подъемов на лыжах	Прикладная физическая подготовка: подъемы средней протяженности, длинные подъемы	2
51-52	Преодоление препятствий на лыжах	Прикладная физическая подготовка: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски	2
53-	Совершенствование	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний	2

54	техники ходьбы на лыжах	(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Девушки: 3 км. Юноши: 5 км</i>	
55-56	Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча	Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, штрафной бросок	2
57-58	Совершенствование техники защитных действий в баскетболе	Вырывание и выбивание мяча, перехват передачи мяча и ведения мяча, накрывание броска	2
59-60	Совершенствование техники перемещений и владения мяча в баскетболе	Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры	2
61	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Взаимодействия игроков в тройках, пятерках	1
62	Учебная игра в баскетбол	Учебно-тренировочные игры. Правила игры, жесты судьи	1
63	Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе	Совершенствование технических приемов в волейболе: передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу	1
64	Совершенствование техники подач волейбольного мяча	Совершенствование технических приемов в волейболе: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; прием мяча снизу (варианты техники). Подачи точно в названную зону	1
65	Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	Совершенствование технических приемов в волейболе: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, техника нападающего удара с поворотом туловища	1
66	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону.	1

	технических приемов в волейболе.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	
67	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола	1
68-69	Правила игры в волейбол	Организация игры, комплектование команды, подготовка места для проведения игры. Правила игры, судейства, жестикуляция судьи. Учебно-тренировочная игра	2
70	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Правила личной гигиены при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде	1
71	Приемы спасения утопающего и способы оказания первой помощи	Приемы спасения утопающего в бассейне и в открытом водоеме. Оказание первой помощи (освобождение от воды и выполнение искусственного дыхания)	1
72-73	Прикладная физическая подготовка в плавании	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	2
74	Биомеханические особенности техники плавания	Гидростатическое равновесие тела пловца, силы реакции воды при движении тела, анализ сил, тормозящих продвижение тела пловца. Влияние плавательных упражнений на дыхательную систему человека	1
75	Способы плавания, дисциплины соревнований, правила соревнований	Дисциплины плавания, которые используются в международных соревнованиях. Способы плавания, дисциплины соревнований, правила соревнований. Российские спортсмены и их достижения	1
76	Совершенствование техники способов	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	1

	плавания	спортивным комплексом ГТО: плавание 50 метров	
77-78	Техника безопасности при занятиях футболом	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	2
79	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование технических приемов в футболе. Передвижения. Подвижные игры: «Охотник», «Обманный мяч»	1
80-81	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Совершенствование технических приемов в футболе. Удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Остановка летящего мяча подошвой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2
82-83	Совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование технических приемов в футболе. Ведение «по спирали» в группах по 4-6 человек, ведение мяча через линии поля	2
84	Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование технических приемов в футболе. Отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом	1
85-86	Учебная игра в футбол	Совершенствование командно-тактических действий в футболе. Совершенствование ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
87	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Свердловской области	1
88-89	Совершенствование техники спринтерского бега	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега, бег с ускорением до 40 м, бег на 60 м, бег на 100 м в среднем темпе, бег на 100 м на результат, бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (100 мет-	2

		ров с низкого старта)	
90-91	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»	2
92-93	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	2
94-95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	Подготовка и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (прыжок в длину с разбега и с места толчком двумя ногами)	2
96-97	Спортивные единоборства. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	Прикладная физическая подготовка: приемы страховки и самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя, падение на спину из различных положений, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (самозащита без оружия (очки))	2
98	Приемы борьбы лежа	Удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг	1
99	Спортивные единоборства	Технико-тактические действия самообороны	1
100	История возникновения национального вида спорта «Городки»	Правила, разметка площадки, оборудование, инвентарь. Городошные фигуры. Виды соревнований и способы их проведения	1
101	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах	Изучение техники броска биты (хват, стойка, замах, разгон, выброс). Тактика в «Городках»	1

	спорта (на примере «Городков»)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
102-104	Современные фитнес-программы	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	3
Итоговое повторение			
105	Контрольная работа №3 по разделам: «Лыжная подготовка. Волейбол. Футбол. Плавание»		1

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
1	Контрольная работа №1. Входная диагностика (контрольно-измерительные нормативы)		1
Физическая культура и здоровый образ жизни			
2	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Инструктаж по технике безопасности. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы ауто-тренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
4	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.	1
Физическое совершенствование			
5	Совершенствование техники спринтер-	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выпол-	1

	ского бега	нению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (100 метров)	
6	Эстафетный бег	Совершенствование ранее изученных элементов техники. Эстафеты 4x25 на повороте, 4x100	1
7	Совершенствование техники длительно-го бега	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Девушки:</i> бег 2000 м, 3000 м (без учета времени). <i>Юноши:</i> бег 2000 м, 3000 м, 5000 м (без учета времени)	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (прыжок в длину с разбега и с места толчком двух ног). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
9	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с разбега способами: «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп»	1
10-11	Совершенствование техники метание гранаты в цель и на дальность	Метание в горизонтальные и вертикальные цели, метание различных снарядов на дальность с разбега	2
12	Обязанности судей по видам легкоатлетических соревнований	Бег в равномерном темпе. Бег 3000 м, 2000 м. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	1
13	Безопасность при проведении соревнований в массовых видах спорта	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1

14	Подвижные игры	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
15	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Формы организации занятий физической культурой.	1
16	Совершенствование техники передвижений	Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите	1
17-18	Совершенствование техники ловили и передачи мяча	Технические приемы: передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку	2
19-20	Совершенствование техники ведения мяча	Технические приемы: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой	2
21-22	Совершенствование техники бросков мяча	Технические приемы: бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций (одной и двумя руками от головы)	2
23-24	Технические действия в игре в баскетбол	Технические приемы: сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками	2
25	Правила техники безопасности при волейболе	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
26	Совершенствование техники приема мяча	Терминология избранной спортивной игры. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1
27	Совершенствование	Передача мяча сверху двумя руками	1

	техники передач мяча		
28-29	Совершенствование техники подач мяча	Технические приемы: верхняя прямая подача с вращением. Упражнения для совершенствования	2
30	Совершенствование техники нападающего удара	Технические приемы: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища, без поворота туловища (с переводом рукой)	1
31	Совершенствование техники защитных действий	Технические приемы: блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование	1
32	Совершенствование тактики игры	Командно-тактические действия: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
33-34	Учебная игра в волейбол	Организация игры, комплектование команды, подготовка места для проведения игры. Правила игры, судейства, жестикуляция судьи. Учебно-тренировочная игра	2
35	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	Техника безопасности перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1
36	Гимнастика с элементами акробатики	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Длинный кувырок через препятствие. Подъем переворотом в упор силой. Стойка на руках. Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	1
37-38	Совершенствование строевых упражнений	Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	2
39-40	Атлетическая гимнастика	Оказание первой медицинской помощи при травмах. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Подготовка к сорев-	2

		новательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (прыжок в длину с разбега и с места толчком двух ног). <i>Юноши</i> : рывок гири 16 кг.	
41	Освоение и совершенствование висов и упоров	Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок	1
42	Освоение и совершенствование опорных прыжков	Юноши: прыжок ноги врозь. Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1
Итоговое повторение			
43	Контрольная работа №2 по разделам: «Легкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Гимнастика».		1
Физическое совершенствование			
44	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.	1
45-46	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Использование разных способов передвижения на лыжах с учетом условий местности, условий скольжения, степени утомления лыжника и других факторов.	2
47-	Элементы тактики	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Распределение сил на ди-	2

48	лыжных ходов	станции, резкие ускорения, порядок выхода со старта, приемы борьбы с противниками	
49-50	Совершенствование конькового лыжного хода	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньковый ход (варианты техники). Лыжная гонка.	2
51-52	Преодоление подъемов на лыжах	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прикладная физическая подготовка: подъемы средней протяженности, длинные подъемы	2
53-54	Преодоление препятствий на лыжах	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелезание верхом, сидя и боком, несплошные препятствия (преодоление пролезанием или подползанием), спрыгивание боком с поворотом при помощи палки или сползанием на боку	2
55-56	Техники спусков со склона	Совершенствование техники передвижения на лыжах Спуски со склонов с торможением. Спуски со склонов с поворотами	2
57-58	Прохождение дистанции на лыжах	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Девушки: 3 км. Юноши: 5 км</i>	2
59-60	Технические действия в игре	Ловля и передача мяча (с сопротивления защитника). Ведение мяча (с сопротивления защитника). Действия против игрока с мяча	2
61	Ведение мяча. Челночный бег	Ведение мяча (с сопротивления защитника). Действия против игрока с мяча. Челночный бег 10х10м	1
62	Тактические действия в защите	Действия против игрока с мячом. Тактические действия в защите	1
63	Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча	Технические приемы: бросок одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, штрафной бросок	1
64	Тактические дей-	Командно-тактические действия: в нападении и защите. Учебно-тренировочные	1

	ствия в нападении и защите	игры	
65	Учебно-тренировочные игры	Командно-тактические действия: в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры	1
66	Учебная игра в баскетбол	Игра в баскетбол. Правила игры	1
67-68	Варианты техники передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники). Терминология избранной спортивной игры	2
69	Совершенствование техники нападающего удара	Технические приемы: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, техника нападающего удара с поворотом туловища	1
70-71	Совершенствование техники защитных действий	Командно-тактические действия: одиночное блокирование нападающего удара	2
72	Командные тактические действия в защите	Наиболее распространенные системы игры: уступом назад и уступом вперед	1
73	Учебная игра в волейбол	Правила игры, судейство	1
74	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне	Правила техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Правила личной гигиены при занятиях в бассейне. Правила, которые необходимо соблюдать при купании в открытом водоеме	1
75	Приемы спасения утопающего и способы оказания первой помощи	Приемы спасения утопающего и способы оказания первой помощи. Спасения утопающего в бассейне и в открытом водоеме. Оказание первой помощи (освобождение от воды и выполнение искусственного дыхания)	1
76	Биомеханические	Влияние плавательных упражнений на дыхательную систему человека и биохимические	1

	особенности техники плавания	мические особенности техники	
77-78	Дисциплины плавания в международных соревнованиях	Дисциплины плавания, которые используются в международных соревнованиях. Анализ выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях	2
79-80	Совершенствование техники способов плавания	Прикладная физическая подготовка: плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Совершенствование техники плавания.	2
81-82	Выполнение нормативов ГТО по плаванию	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО: плавание 50 метров	2
83	Правила игры в футбол. Судейство	Повторение правил игры и судейства. Совершенствование технических элементов игры, разученных ранее. Учебная игра в футбол. Техника безопасности во время игры в футбол	1
84	Совершенствование техники перемещений и владения мячом в футболе	Разминка. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удар по мячу головой. Учебная игра в футбол	1
85	Совершенствование техники защитных действий в футболе	Технические приемы: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом	1
86	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	Командно-тактические действия: тактические действия в защите, в нападении.	1
87	Совершенствование групповых тактических действий в	Игра в футбол 3х3, 4х4, и т.д. с малыми воротами. Игра 1х2 с ударом по воротам. Игры 2х3, 3х4, 4х5 и т.д. в одни ворота.	1

	нападении		
88	Совершенствование командных тактических действий в нападении	Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	1
89	Совершенствование ударов по воротам в футболе	Совершенствование ударов по воротам. Игра 1x2 с ударом по воротам	1
90	Учебная игра в футбол	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
91-92	Учебная игра в мини-футболе	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе	2
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и с места	Биомеханические основы прыжков. Прыжки в длину с разбега и с места толчком двух ног	1
94	Совершенствование координационных способностей	Упражнения для развития координационных способностей	1
95	Совершенствование выносливости	Упражнения для развития выносливости	1
96	Развитие силовых способностей	Подготовка и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. <i>Юноши:</i> рывок гири 16 кг. Упражнения на развитие силы	1
97	Спортивные единоборства	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1
98	Прикладная физическая подготовка	Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1
99	Техническая и так-	Изучение техники броска биты (хват, стойка, замах, разгон, выброс). Тактика в	1

	физическая подготовка в национальных видах спорта (на примере «Городков»)	«Городках»	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
100-101	Основы туристской подготовки	Виды туристской подготовки. Физическая подготовка. Подготовка и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	2
102-104	Современные фитнес-программы	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	3
Итоговое повторение			
105	Контрольная работа №3 по разделам: «Лыжная подготовка. Футбол. Плавание».		1

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные упражнения	Класс Оценка	10 класс			11 класс		
		5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4х9 м, сек	Мал.	9,3	9,7	10,2	9,2	9,6	10,1
	Дев	9,7	10,1	10,8	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	Мал.	4,7	5,2	5,7	4,4	4,7	5,1
	Дев	5,4	5,8	6,2	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м - юноши, 500 дев.	Мал.	3,35	4,00	4,30	3,30	3,50	4,20
	Дев	2,1	2,25	2,6	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	Мал.	14,4	14,8	15,5	13,8	14,2	15,0
	Дев	16,5	17,2	18,2	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин	Мал.						
	Дев				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	Мал.	12,40	13,30	14,30	12,20	13,00	14,00
	Дев.						
Прыжки в длину с места	Мал.	220	210	190	230	220	200
	Дев	185	170	160	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	Мал.	12	10	7	14	11	8
	Дев						
Сгибание и разгибание рук в упоре	Мал.	32	27	22	32	27	22
	Дев	20	15	10	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	Мал.	14	12	7	15	13	8
	Дев	22	18	13	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин.	Мал.	52	47	42	55	49	45

из положения лежа	Дев	40	35	30	42	36	30	
Бег на лыжах 1 км, мин	Мал.	4,40	5,00	5,3	4,3	4,50	5,20	
	Дев	6,00	6,3	7,1	5,45	6,15	7,00	
Бег на лыжах 2 км, мин	Мал.	10,30	10,50	11,20	10,20	10,40	11,10	
	Дев	12,15	13,00	13,40	12,00	12,45	13,30	
Бег на лыжах 3 км, мин	Мал.	14,40	15,10	16,00	14,30	15,00	15,50	
	Дев	18,30	19,30	21,00	18,00	19,00	20,00	
Бег на лыжах 5 км, мин	Мал.	26,00	27,00	29,00	25,00	26,00	28,00	
	Дев	Без учета времени			Без учета времени			
Бег на лыжах 10 км, мин	Мал.	Без учета времени			Без учета времени			
	Дев	Без учета времени			Без учета времени			
Прыжок на скакалке, 15 и 30 сек, раз	Мал.	65	60	50	70	65	55	
	Дев	75	70	60	80	75	65	

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

