

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 3  
3№-а ГИМНАЗИЯ МУНИЦИПАЛЬНОЙ АСШӘРЛУНА ВЕЛӘДАН УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебного предмета, курса, модуля (дисциплины))

**для учащихся 10(11) классов**  
(уровень, степень образования)

**2года**  
Срок реализации

Составлена на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (в редакции протокола № 2/16-з от 28.06.2016)

Составитель  
**Торлопов Станислав Павлович,**  
**учитель физической культуры**  
(Ф.И.О. учителя (педагога), составившего рабочую программу)

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии:

-Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года №413)

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года №1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1578 О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 года №613 О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

-Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 года № 2/16-з.), Основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ Гимназия № 3.

Уставом МАОУ Гимназия № 3

Уровень реализуемой программы – базовый. Рассчитан на 3 недельных часа на протяжении двух лет обучения.

В рабочую программу включено до 20% материала регионального компонента, предусматривающего знакомство с национальным видом спорта народа коми - лыжами, правилами и особенностями коми национальных игр, со спортивными достижениями известных спортсменов Республики Коми. Увеличено время практической составляющей при осуществлении лыжной подготовки обучающихся.

Разработанная программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов позволяет продолжать последовательно решать задачи физического воспитания школьников, поставленные и решаемые на уровнях начального и основного общего образования, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Программа последовательно решает следующие основные задачи физического воспитания:

- ✓ Содействие гармоническому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья противостояния стрессу;
- ✓ Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- ✓ Расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- ✓ Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- ✓ Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- ✓ Закреплении потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- ✓ Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- ✓ Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- ✓ Подготовку к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Домашнее задание носит практический характер, оно состоит из упражнений направленных на совершенствование и развитие физических качеств, укрепление мышц, повышение тонуса организма и его выполнение не требует использования учебника.

**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 программы**

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для учащихся с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащихся, 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 учащихся, 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 подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

## **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.

## **Основы знаний. Темы для усвоения теоретического материала**

1) Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитания здорового поколения.

2) Психолого-педагогические основы: способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями; понятие телосложения и характеристика его основных типов; способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований

3) Медико-биологические основы: роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима; основы техники безопасности и профилактики травматизма.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение баскетбола и волейбола, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.) защитных действий. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

В 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

### **Легкая атлетика**

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

В связи с отсутствием в МБОУ Гимназия № 3 стоек и планки для прыжков в высоту, эти темы исключены из рабочей программы и увеличено количество часов на изучение бега на короткие и длинные дистанции.

### **Гимнастика**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

В связи с недостаточным оснащением спортивного зала МБОУ Гимназия № 3 в разделе «Гимнастика» не изучаются упражнения на снарядах, лазание по канату, опорные прыжки, заменённые другими видами упражнений. Раздел «Гимнастика» сводится к совершенствованию изученных и изучения новых акробатических упражнений и связок; изучению висов и упоров на перекладине; акробатическим поддержкам и пирамидам.

### **Лыжная подготовка**

#### **(НРК)**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке на уровне среднего общего образования остается аналогичной уровню основного общего образования. Обучение элементам лыжной подготовки строится с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся.

Влияние занятий сказывается положительно на развитие систем организма обучающихся, повышение работоспособности, повышение иммунитета.



Увеличение практической составляющей позволяет совершенствовать технику скользящего шага, спуска, подъема. Появляется возможность изучения различных видов торможения, поворотов, попеременных и одновременных лыжных ходов.

#### Учебно-тематический план для 10 класса

№	Раздел	1 полугодие	2 полугодие	Всего часов по разделу	РК
1	Теория	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	15	3	18	
3	Гимнастика		18	18	
4	Спортивные игры	33	9	42	
5	Лыжная подготовка (НРК)		24	24	24
	Всего	48	54	102	24

#### Учебно-тематический план для 11 класса

№	Раздел	1 полугодие	2 полугодие	Всего часов по разделу	РК
1	Теория	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	15	5	21	
3	Гимнастика		18	18	
4	Спортивные игры	33	9	42	
5	Лыжная подготовка (НРК)		21	21	21
	Всего	48	54	102	21

### Содержание тем 10класс

№ уро- ка	Тема	НРК
1.	Высокий и низкий старт до 40 м. Правовые основы физической культуры и спорта	
2.	Стартовый разгон. Бег на 100 м.	
3.	Эстафетный бег Понятие о физической культуре личности	
4.	Бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин	
5.	Бег на 3000 м.Выполнение норм ГТО	
6.	Прыжки в длину с разбега.Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	
7.	Метание на дальность с разбега.	
8.	Длительный бег. Эстафеты.	
9.	Кроссовая подготовка Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	
10.	Бег в равномерном и переменном темпе от 15 до 25 мин	
11.	Специальные беговые упражнения. Ускорения. Выполнение норм ГТО	
12.	Специальные беговые упражнения. Ускорения. Основные формы и виды физических упражнений	
13.	Старты из различных исходных положений.	
14.	Челночный бег. Бег с изменением направления. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	
15.	Старты из различных исходных положений Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	
16.	Баскетбол. Совершенствование техники перемещения.	
17.	Комбинации из элементов техники перемещения.	

<b>18.</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	
<b>19.</b>	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Выполнение норм ГТО	
<b>20.</b>	Совершенствование техники ведения мяча.	
<b>21.</b>	Совершенствование техники бросков мяча.	
<b>22.</b>	Совершенствование техники бросков мяча.	
<b>23.</b>	Действия против игрока без мяча	
<b>24. II</b>	Действия против игрока с мячом	
<b>25.</b>	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом	
<b>26.</b>	Учебная игра	
<b>27.</b>	Учебная игра.	
<b>28.</b>	Вырывание и выбивание мяча, перехват.	
<b>29.</b>	Тактика игры. Учебная игра.	
<b>30.</b>	Совершенствование техники ведения мяча.	
<b>31.</b>	Совершенствование техники бросков мяча.	
<b>32.</b>	Учебная игра. Выполнение норм ГТО	
<b>33.</b>	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	
<b>34.</b>	Тактика игры. Учебная игра.	
<b>35.</b>	Подбор с последующим добиванием.	
<b>36.</b>	Тактика игры. Учебная игра.	
<b>37.</b>	Тактика игры. Учебная игра.	
<b>38.</b>	Волейбол. Стойка и перемещения.	
<b>39.</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	
<b>40.</b>	Совершенствование приема и передачи мяча.	

<b>41.</b>	Прием и передача мяча из зон 1,2,4,5,6 в зону 3.	
<b>42.</b>	Совершенствование приема и передачи мяча.	
<b>43.</b>	Верхняя прямая подача.	
<b>44.</b>	Верхняя прямая подача.	
<b>45.</b>	Варианты подач мяча	
<b>46.</b>	Варианты нападающего удара через сетку	
<b>47.</b>	Варианты блокирования нападающих ударов	
<b>48.</b>	Тактические действия в нападении и защите	
<b>49. III</b>	Игра по упрощенным правилам	
<b>50.</b>	Учебная игра.	
<b>51.</b>	Учебная игра.	
<b>52.</b>	Учебная игра.	
<b>53.</b>	Варианты подач мяча	
<b>54.</b>	Нападающий удар.	
<b>55.</b>	Нападающий удар. Совершенствование. Выполнение норм ГТО	
<b>56.</b>	Варианты блокирования	
<b>57.</b>	Учебная игра.	
<b>58.</b>	Лыжная подготовка. Теория ТБ.	РК
<b>59.</b>	Попеременный двухшажный ход.	РК
<b>60.</b>	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	РК
<b>61.</b>	Прохождение дистанции 3км дев. и 4км юн.	РК
<b>62.</b>	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	РК
<b>63.</b>	Прохождение дистанции 3км дев. и 4 км юн.	РК
<b>64.</b>	Совершенствование техники одновременных ходов.	РК

65.	Совершенствование техники попеременных ходов.	РК
66.	Совершенствование техники лыжных ходов.	РК
67.	Переход с одновременных на попеременные ходы.	РК
68.	Совершенствование перехода с одновременного на попеременные ходы.	РК
69.	Преодоление подъемов и препятствий	РК
70.	Элементы тактики лыжных гонок	РК
71.	Выбор хода в зависимости от условий дистанции	РК
72.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	РК
73.	Совершенствование техники поворотов	РК
74.	Совершенствование техники спусков	РК
75.	Совершенствование техники спусков и подъемов	РК
76.	Прохождение дистанции 4 км дев. и 5 км юн.	РК
77.	Совершенствование техники лыжных ходов.	РК
78.	Прохождение дистанции 5 км дев. и 6 км юн.	РК
79.	Прохождение дистанции классическим ходом	РК
80.	Прохождение дистанции коньковым ходом	РК
81.	Совершенствование техники конькового хода Выполнение норм ГТО	РК
82.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	
83.	Строевые упражнения	
84.	Общеразвивающие упражнения в парах	
85.	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
86.	Длинный кувырок через препятствия (юн.) сед углом; стоя на коленях наклон назад (дев)	

<b>87.</b>	Стойка на руках с помощью (юн). Комбинации из ранее освоенных элементов (дев).	
<b>88.</b>	Эстафеты с использованием Элементов акробатики	
<b>89.</b>	Кувырок назад через стойки на руках с помощью (юн). Кувырок назад через плечо прогнувшись (дев).	
<b>90.</b>	Комбинации из ранее освоенных элементов. Выполнение норм ГТО	
<b>91.</b>	Эстафеты с Элементами гимнастики	
<b>92.</b>	Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости.	
<b>93.</b>	Общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости.	
<b>94.</b>	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
<b>95.</b>	Подтягивание, прыжки со скакалкой	
<b>96.</b>	Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости.	
<b>97.</b>	Акробатические поддержки.	
<b>98.</b>	Общеразвивающие упражнения, подтягивание.	
<b>99.</b>	Совершенствование акробатических поддержек.	
<b>100.</b>	Годовая аттестационная работа	
<b>101.</b>	Бег в равномерном темпе. Бег на 3000 м. Выполнение норм ГТО	
<b>102.</b>	1000 м на результат.	

### Содержание тем 11 класс

<b>№ уро-ка</b>	<b>Тема</b>	<b>НРК</b>
<b>1</b>	Высокий и низкий старт до 40 м. Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью	
<b>2</b>	Стартовый разгон. Бег на 100 м.	

3	Эстафетный бег Основы организации двигательного режима	
4	Бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	
5	Бег на 3000 м. Выполнение норм ГТО	
6	Прыжки в длину с разбега. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	
7	Метание на дальность с разбега.	
8	Длительный бег. Эстафеты. Способы регулирования массы тела человека	
9	Кроссовая подготовка Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	
10	Бег в равномерном и переменном темпе от 15 до 25 мин Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	
11	Специальные беговые упражнения. Ускорения. Выполнение норм ГТО	
12	Специальные беговые упражнения. Ускорения. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	
13	Старты из различных исходных положений.	
14	Челночный бег. Бег с изменением направления.	
15	Старты из различных исходных положений	
16	Баскетбол. Совершенствование техники перемещения.	
17	Комбинации из элементов техники перемещения.	
18	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	
19	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	
20	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение норм ГТО	
21	Совершенствование техники бросков мяча.	
22	Совершенствование техники бросков мяча.	

23	Действия против игрока без мяча	
24.	Действия против игрока с мячом	
25	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом	
26	Учебная игра	
27	Учебная игра.	
28	Вырывание и выбивание мяча, перехват.	
29	Тактика игры. Учебная игра.	
30	Совершенствование техники ведения мяча.	
31	Совершенствование техники бросков мяча.	
32	Учебная игра.	
33	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	
34	Тактика игры. Учебная игра.	
35	Подбор с последующим добиванием.	
36	Тактика игры. Учебная игра.	
37	Тактика игры. Учебная игра.	
38	Волейбол. Стойка и перемещения. Выполнение норм ГТО	
39	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	
40	Совершенствование приема и передачи мяча.	
41	Прием и передача мяча из зон 1,2,4,5,6 в зону 3.	
42	Совершенствование приема и передачи мяча.	
43	Верхняя прямая подача.	
44	Верхняя прямая подача.	
45	Варианты подач мяча	



<b>46</b>	Варианты нападающего удара через сетку	
<b>47</b>	Варианты блокирования нападающих ударов	
<b>48</b>	Тактические действия в нападении и защите	
<b>49.</b>	Игра по упрощенным правилам	
<b>50</b>	Учебная игра.	
<b>51</b>	Учебная игра.	
<b>52</b>	Учебная игра.	
<b>53</b>	Варианты подачи мяча	
<b>54</b>	Нападающий удар.	
<b>55</b>	Нападающий удар. Совершенствование. Выполнение норм ГТО	
<b>56</b>	Варианты блокирования	
<b>57</b>	Учебная игра.	
<b>58</b>	Лыжная подготовка. Теория ТБ.	РК
<b>59</b>	Попеременный двухшажный ход.	РК
<b>60</b>	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	РК
<b>61</b>	Прохождение дистанции 3км дев. и 4км юн.	РК
<b>62</b>	Совершенствование техники лыжных ходов.	РК
<b>63</b>	Прохождение дистанции 4км дев. и 5км юн.	РК
<b>64</b>	Совершенствование техники лыжных ходов.	РК
<b>65</b>	Совершенствование техники лыжных ходов.	РК
<b>66</b>	Совершенствование техники лыжных ходов.	РК
<b>67</b>	Переход с одновременных на попеременные ходы.	РК
<b>68</b>	Совершенствование перехода с одновременного на попеременные ходы.	РК

69	Преодоление подъемов и препятствий	РК
70	Элементы тактики лыжных гонок	РК
71	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	РК
72	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	РК
73	Совершенствование техники поворотов	РК
74	Совершенствование техники спусков и подъемов	РК
75	Совершенствование техники спусков и подъемов	РК
76	Прохождение дистанции 5 км дев. и 6 км юн.	РК
77	Совершенствование техники лыжных ходов. Выполнение норм ГТО	РК
78	Прохождение дистанции 5 км дев. и 6 км юн.	РК
79.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	
80	Строевые упражнения	
81	Общеразвивающие упражнения в парах	
82	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
83	Длинный кувырок через препятствия (юн.) сед углом; стоя на коленях наклон назад (дев)	
84	Стойка на руках с помощью (юн). Комбинации из ранее освоенных элементов (дев).	
85	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
86	Кувырок назад через стойки на руках с помощью (юн). Кувырок назад через плечо прогнувшись (дев).	
87	Комбинации из ранее освоенных элементов.	
88	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
89	Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости.	

90	Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости.	
91	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
92	Подтягивание, прыжки со скакалкой	
93	Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Выполнение норм ГТО	
94	Акробатические поддержки.	
95	Совершенствование техники акробатических элементов.	
96	Комбинация из 4-5 элементов	
97	Высокий и низкий старт до 40 м. Прыжок в длину с места. Выполнение норм ГТО	
98	Стартовый разгон. Бег на 100 м.	
99	Бег с ускорениями	
100	Годовая аттестационная работа	
101	Бег в равномерном темпе. Бег на 3000 м. Выполнение норм ГТО	
102	1000 м на результат.	

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

#### **1. Теоретические знания:**

«5» - ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из своего опыта

«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе

«3» - отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике

«2» - за плохое понимание и знание материала

#### **2. Техника владения двигательными действиями:**

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и точно;

«4» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается скованность движения

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному, или напряженному выполнению;

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно не четко.

3. За умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, атлетической или ритмической гимнастики, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;

«4» - имеются небольшие ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

«3» - допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подбора инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

«2» - учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. За уровень физической подготовленности:

Оценки «5», «4», «3» ставятся за выполнение нормативов, и тестов физической подготовки, с учетом сдвигов показателей в сторону увеличения за определенный отрезок времени.

Контроль ЗУНов осуществляется при сдаче нормативов, а так же во время проведения соревнований.

**Требования к уровню физической подготовки учащихся  
(10-11 класс)**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-ти минутный бег, м.	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100		1500	900		1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)	16	4 и ниже	9-10	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
	На низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз.	17	5	9-10	12	6	13-15	18

### Государственные требования

#### к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

**V СТУПЕНЬ, мальчики и девочки от 16-17 лет, 10-11 класс**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,00
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,0	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Метание мяча весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	—	—	—	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов	7	8	9	7	8	9
к труду и обороне» (далее — Комплекс)						

#### VI СТУПЕНЬ, юноши и девушки от 18 (до 24) лет, 10-11 класс

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мужчины			женщины		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)				11.35	11.15	10.30
	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13			
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	8	11	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)				34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500г (д).	33	35	37	14	17	21
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) (м), 3км (д)	26.30	25.30	23.30	20.20	19.30	18.00
	или кросс на 5 км (м), 3 км (д) по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	8



## **Список литературы**

### **Для учителя:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» для 1-11 классов, г. Москва, «Просвещение», 2007 г.
2. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» 2004 г.
3. Видякин М.В. «Система лыжной подготовки», г. Волгоград, «Учитель», 2006 г.
4. Мамедов К.Р. Физкультура тематическое планирование по 2- и 3-часовой программе, г. Волгоград 2010г.
5. Развернутое теметическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона 1-11 класс
6. Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе», издательский дом 1-е сентября 2010 г.
7. Настольная книга учителя физической культуры
8. Каинов А.Н. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. Издательство «Учитель» Волгоград 2011 г.
9. Виненко В.И. Физкультура. Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. Г. Волгоград, 2009 г.

### **Для обучающихся:**

1. «Физическая культура» 10-11 классы учеб. для общеобразоват. Организаций : базовый уровень / В.И. Лях, - 3 изд М. : Просвещение, 2016