

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №53» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

« ПРОВЕРЕНО »

Заместитель директора по НМР



/ Ю.В. Зацепина

«27» августа 2020 г.

« УТВЕРЖДЕНО »

Директор МБОУ Школа № 53 г.о. Самара


Школа № 53
г.о. Самара

/ Е.Ю. Калмыкова

Приказ № 177-од от «28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура	
Класс	10-11	
Количество часов по учебному плану	10 класс	11 класс
— в неделю	3 ч	3 ч
— в год	102 ч	102 ч
Выходные данные	Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11	
Учебники, учебные пособия	10 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019, 11 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019.	

« РАССМОТРЕНО »

на заседании методического объединения естественнонаучного цикла

Председатель МО  / И.Д. Луковкина

Протокол №1 от «26» августа 2020 г.

Самара

**МУНИЦИПАЛЬНО БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №53 ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

« П Р О В Е Р Е Н О »

Заместитель директора по НМР

_____ / Ю.В. Зацепина

«27» августа 2020 г.

« У Т В Е Р Ж Д Е Н О »

Директор МБОУ Школа № 53 г.о. Самара

_____ / Е.Ю. Калмыкова

Приказ №177-од от «28» августа 2020 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

Наименование предмета	Физическая культура
Класс	10-11 класс
Учитель	Уваров Алексей Анатольевич
Количество часов по учебному плану	
– в неделю	6 ч
– в год	204 ч
Выходные данные	<i>Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11</i>
Учебник	10 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019, 11 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019.

« Р А С С М О Т Р Е Н О »

на заседании методического объединения естественнонаучного цикла

Председатель МО _____ / И.Д. Луковкина

Протокол №1 от «26» августа 2020 г.

**Самара
2020/2021 учебный год**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №53» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

« П Р О В Е Р Е Н О »

Заместитель директора по НМР

_____ / Ю.В. Зацепина

«27» августа 2020 г.

« У Т В Е Р Ж Д Е Н О »

Директор МБОУ Школа № 53 г.о. Самара

_____ / Е.Ю. Калмыкова

Приказ №177-од от «28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура				
Класс	10-11				
Количество часов по учебному плану	10 класс	11 класс			
– в неделю	3 ч	3 ч			
– в год	102 ч	102 ч			
Выходные данные	Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11				
Учебники, учебные пособия	10 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019, 11 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019.				

« Р А С С М О Т Р Е Н О »

на заседании методического объединения естественнонаучного цикла

Председатель МО _____ / И.Д. Луковкина

Протокол №1 от «26» августа 2020 г.

Самара

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании
Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);
На основе ООП СОО МБОУ Школы № 53 г.о. Самары;
Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение.
Рабочая программа ориентирована на использование учебника:
10 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019,
11 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019.
На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в общем объеме 204 часа
(по три часа в неделю, 34 учебных недели). В том числе:
в 10 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год),
в 11 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год).
Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:
• содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и 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, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление 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.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные

учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий:

регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно

определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности,

собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые

для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя

материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять

развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные)

задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и

фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных

источниках;

4. 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;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со

стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

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.
- 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-корригирующей 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 физкультурноспортивного 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы

саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. 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

воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для

всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной

культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования,

регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими

упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей

направленности.

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика

его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем

физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование
корректирующих
упражнений для проведения самостоятельных занятий.
Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта,
совершенствование техники движений в избранном виде спорта.
Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных
прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика,
плавание, легкая
атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота,
координация,
гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.
Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам
спорта
(спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
Особенности
самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.
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 (в течение дня, недели и месяца),
характеристика
упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей
индивидуальной учебной
деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические
мероприятия
(гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия
(гидропроцедуры,
массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных
форм занятий
физической культурой и спортом.
Спортивные игры.
В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр,
закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники
перемещений, остановок,
поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных
действий,
усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.
Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры
продолжается
процесс разностороннего развития координационных и кондиционных
способностей, психических
процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10
классу учащиеся
владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается
значимость упражнений с
мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей.
Большой
удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.
Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—
11 классах

продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Гимнастика с элементами акробатики.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники

гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой

направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах;

на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без

предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног,

туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими

упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде

всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане

их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также

значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к

будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения

для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных

для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности

гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания

волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры,

походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических

упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Легкая атлетика.

Различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники

безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного

прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и

координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях

преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе

обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма,

укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся

стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических

способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания

нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески

применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по

легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом

возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно

увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью

преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются

эстафеты и различные соревнования (табл. 20).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями,

желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно

использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе,

обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы

частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее

нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные

участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции,

что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Двигательные умения, навыки и способности определяются по таблице нормативов ГТО - V

ступень.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 10 -11

классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и

подготовительной медицинских групп. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, не

выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической

подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности, учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы.

V. СТУПЕНЬ комплекс ГТО

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

Нормативы

№ Виды испытаний Юноши Девушки

**п/п (тесты) Бронзовы Серебряны Золотой Бронзовый Серебряный Золотой
й знак й знак знак знак знак знак**

Обязательные испытания (тесты)

Бег на 30 м (с) 4.9 4.7 4.4 5.7 5.5 5.0

1. 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 16,0

2.

Бег на 2 км (мин, с) - - - 11.50 11.20 9.50

Бег на 3 км (мин, с) 15.00 14.30 12.40 - - -

3 подтягивание из виса

лежа на низкой

9 11 14 11 13 19

перекладине 90 см

(количество раз)

Или сгибание и

разгибание рук в упоре

27 31 42 9 10 16

лёжа на полу

(количество раз)

Или рывок гири 16 кг

15 18 33 - - -

(количество раз)

4. Наклон вперед из

положения, стоя с

прямыми ногами на +6 +8 +13 +7 +9 +16

гимнастической скамье

(от уровня скамьи - см)

Испытания (тесты) по выбору

5. Челночный бег 3×10 м

7.9 7.6 6.9 8.9 8.7 7.9

(см)

Прыжок в длину с

375 385 440 285 300 345

разбега (см)

6. Или прыжок в длину с

места толчком двумя 195 210 230 160 170 185

ногами (см)

4

Поднимание туловища

7.

из положения лежа на

36 40 50 33 36 44

спине (количество раз в

1 мин)

Метание спортивного

- - - 13 16 20

снаряда весом 500 г (м)

8.

Метание спортивного

27 29 35 - - -

снаряда весом 700 г (м)

Бег на лыжах на 3 км

- - - 20.00 19.00 17.00

(мин, с)

или кросс на 3 км (бег по

пересечённой 19.00 18.00 16.30

9.

местности) мин. сек.

Бег на лыжах на 5 км

27.30 26.10 24.00 - - -

(мин, с)

или кросс на 5 км (бег по

пересечённой 26.30 25.30 23.30 - - -

местности) мин. сек.

10. Плавание 50 м (мин. сек) 1.28 1.18 1.02

Стрельба из положения

стоя или сидя с опорой

локтей о стол или

стойку, дистанция 10м

15 20 25 15 20 25

(очки): из

пневматической

11. винтовки с открытым

прицелом

Или из пневматической

винтовки с

диоптрическим 18 25 30 18 25 30

прицелом, либо

«электронного ружья»

12 Самозащита без оружия

15-20 21-25 26-39 15-20 21-25 26-39

(очки)

13 Туристический поход с

проверкой

туристических навыков 10

(протяжённость не

менее, км)

Участники тестирования юноши девушки

Вид знака отличия бронзовый серебряны золотой бронзовый серебряны золотой

знак й знак знак знак й знак знак

Количество видов

испытаний (тестов) в 13 13 13 13 13 13

возрастной группе

Количество видов

испытаний (тестов),

которые необходимо 7 8 9 7 8 9

выполнить для получения

знака отличия

Комплекса**

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по

определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также

необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростносиловых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к

настоящим Требованиям.

1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ Раздел Количество часов

10 класс 11 класс Всего

1 Спортивные игры 30 28 58

2 Гимнастика с элементами акробатики 21 21 42

3 Легкая атлетика 23 25 48

4 Лыжная подготовка 28 28 56

Итого 102 102 204

1.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№

п/п

Колво

уроко

в

Раздел, тема урока

1 четверть

Легкая атлетика (10 часов)

1 1 ТБ на уроках ФК. Низкий старт и стартовый разгон. Совершенствование передачи мяча. Бег 3 минуты.

2 1 Бег 30 метров. Стартовый разгон. Беговые упражнения.

Совершенствование передачи мяча в волейболе. Бег 3 минуты.

3 1 Прыжковые упражнения Совершенствование техники игровых приемов. Бег на выносливость до 5 минут.

4 1 Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствование элементов спортигр. Бег до 7 минут.

5 1 Учет бега на 100 м. Совершенствование э техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 минут

6 1 Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе

7 1 Прыжки в длину с разбега. Преодоление полосы препятствия.

Медленный бег до 11 минут

- 8 1 Полоса препятствий. Метание гранаты. Бег в медленном темпе до 11 мин.
- 9 1 Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.
- 10 1 Полоса препятствий. Бег на 800 метров. ОУР в парах на сопротивление. Спортивные игры. Волейбол (17 часов)
- 11 1 ТБ во время занятий спортивными играми
- 12 1 Прием мяча сверху и снизу.
- 13 1 Прием мяча с подачи.
- 14 1 Прием мяча двумя руками снизу с подачи.
- 15 1 Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3.
- 16 1 Передача мяча из зоны 3 в зону 4,2.
- 2
- 17 1 Верхняя прямая подача. контроль
- 18 1 Упр. со скакалкой. Верхняя передача мяча в парах с шагом.
- 19 1 Прямой нападающий удар (техника).
- 20 1 Позиционное нападение. Нападающий удар через сетку.
- 21 1 Упр. с набивными мячами. Нападение через 2 зону.
- 22 1 Нападающий удар. Групповое блокирование.
- 23 1 Двухсторонняя игра с заданиями. Верхняя передача мяча в тройках.
- 24 1 Круговая тренировка. Прием подачи и передача в зону 3.
- 25 1 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
- 26 1 Учебная игра в волейбол
- 27 1 Игра в волейбол по правилам
- Гимнастика с элементами акробатики (21 часов) игра с заданиями. контроль
- 28 1 ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.
- 29 1 Лазание по канату на руках. ОРУ со скакалкой.
- 30 1 Упр. с обручем. Переворот в упор. Соскок назад с поворотом на 90°
- 31 1 Переворот в упор толчком ног на н/п.
- 32 1 Повороты в движении. Переворот в упор из виса.
- 33 1 Сед углом. Кувырки слитно. Акробатические элементы.
- 34 1 Мост стоя, поворот боком в упор присев. Длинный кувырок.
- 35 1 Длинный кувырок через препятствия.
- 36 1 Акробатическое соединение из 4-6 элементов. Опорный прыжок.
- 37 1 Упр. с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин.
- 38 1 Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.
- 39 1 Соединение элементов акробатики.
- 40 1 Упр. на гимнастической скамейке.
- 41 1 Акробатическое соединение из 5-6 элементов (КУ).
- 42 1 Опорный прыжок боком через коня (д).
- 43 1 Опорный прыжок углом через коня 110 см (д).
- 44 1 Опорный прыжок ноги врозь через коня.
- 45 1 Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ).
- 46 1 Подъем туловища за 30 сек.
- 47 1 Опорный прыжок (КУ). Преодоление препятствий.
- 48 1 Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий.
- 3 четверть
- Лыжная подготовка (28 часов)
- 49 1 ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.
- 50 1 Скользящий шаг без палок и с палками
- 51 1 Попеременный двухшажный ход
- 52 1 Подъем в гору скользящим шагом

- 53 1 Одновременные ходы. Эстафеты
- 54 1 Повороты переступанием в движении
- 55 1 Передвижение коньковым ходом
- 56 1 Попеременный ход. Эстафеты
- 57 1 Торможение и поворот упором
- 58 1 Переход с одновременных ходов на попеременные
- 59 1 Преодоление подъемов и препятствий
- 60 1 Переход с одновременных ходов на попеременные
- 61 1 Преодоление подъемов и препятствий
- 62 1 Прохождение дистанции до 5 км.
- 3
- 63 1 Передвижение коньковым ходом
- 64 1 Повороты переступанием в движении
- 65 1 Переход с одновременных ходов на попеременные ходы
- 66 1 Преодоление подъемов и препятствий
- 67 1 Переход с одновременных ходов на попеременные ходы
- 68 1 Прохождение дистанции до 5 км.
- 69 1 Передвижение коньковым ходом
- 70 1 Переход с одновременных ходов на попеременные ходы
- 71 1 Передвижение коньковым ходом
- 72 1 Преодоление контруклонов. Эстафеты
- 73 1 Переход с одновременных ходов на попеременные
- 74 1 Преодоление подъемов и препятствий
- 75 1 Прохождение дистанции до 5 км.
- 76 1 Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
- Спортивные игры (13 часов)
- 77 1 Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу.
- 78 1 Верхняя прямая подача в волейболе.
- 4 четверть
- 79 1 Прямой нападающий удар, блокирование.
- 80 1 Одиночное блокирование.
- 81 1 Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача.
- 82 1 Групповое блокирование.
- 83 1 Учебная игра в волейбол.
- 84 1 Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника
- 85 1 Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника
- 86 1 Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника
- 87 1 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- 88 1 Учебная игра в баскетбол
- 89 1 Игра в баскетбол по правилам
- Легкая атлетика (13 часов)
- 90 1 Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения
- 91 1 Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.
- 92 1 Прыжок в высоту способом «перешагивание».
- 93 1 Метание мяча и гранаты.
- 94 1 Бег 30 м. Прыжок в высоту. Контроль
- 95 1 Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.
- 96 1 Метание гранаты 500 г(д) и 700 г(ю).
- 97 1 Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.
- 98 1 Бег 2000м (д) и 3000 м (ю).
- 99 1 Кросс 3000 м в равномерном темпе.
- 100 1 Бег в равномерном темпе до 25 мин.

101 1 Игры, эстафеты.

102 1 Игры, эстафеты. Подведение итогов.

4

11 КЛАСС

№

п/п

Колво

уроко

в

Раздел, тема урока

1 четверть

Легкая атлетика (12 часов)

1 1 ТБ на уроках ФК. Низкий старт. Принципы ФВ.

2 1 Стартовый разгон. Эстафетный бег.

3 1 Бег 30 м. Эстафетный бег.

4 1 Прыжки в длину с места и разбега.

5 1 Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.

6 1 Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

7 1 Метание гранаты с места.

8 1 Бег с преодолением 5-6 препятствий. Метание гранаты.

9 1 Кросс 2 км. Метание гранаты из различных положений.

10 1 Метание гранаты 500г(д), 700г(ю). Контроль

11 1 Преодоление полосы препятствий

12 1 Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю). Контроль

Спортивные игры. Волейбол (15 часов)

13 1 Прием мяча с подачи в зону 3.

14 1 Прием и передача мяча снизу с подачи.

15 1 Вторая передача в зоны 2 и 4.

16 1 Упр. с гимнастической скакалкой. Передача из зоны 3 в 1,6,5.

17 1 Нападающий удар.

18 1 Прямой нападающий удар.

19 1 Верхняя прямая подача. Контроль

20 1 Упр. с набивными мячами. Верхняя прямая подача в зоны 1 и 5.

21 1 Позиционное нападение. Подача мяча в зоны 2 и 4.

22 1 Круговая тренировка (4-5ст.). Групповое блокирование.

23 1 Тренировочная игра с розыгрыша. Индивидуальное и групповое блокирование

24 1 Двухсторонняя игра с заданиями. Верхняя передача мяча в тройках.

25 1 Круговая тренировка (4-5 ст.). Прием подачи и передача в зону 3.

26 1 Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д). Учебная игра с заданиями.

Контроль

27 1 Учебная игра в волейбол.

2 четверть

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

28 1 ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.

29 1 Упр. в парах на сопротивление.

30 1 Длинный кувырок вперед через препятствия.

31 1 Переворот в сторону. ОРУ со скакалкой.

32 1 Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.

33 1 Повороты в движении по команде «Кругом!». Стойка на руках.

34 1 Мост стоя, поворот боком в упор присев. Кувырок через препятствия.

35 1 Переворот в упор толчком ног (д). Переворот в упор из виса (ю). Контроль

36 1 Акробатическое соединение из 5-6 элементов. Опорный прыжок.

37 1 Упр. с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин.

5

Контроль

- 38 1 Поворот в упор толчком ног, соскок с поворотом на 90*.**
- 39 1 Подъем в упор силой, соскок с поворотом на 90*.**
- 40 1 Комбинация с обручем и гимнастической скакалкой.**
- 41 1 Круговая тренировка по станциям. Опорный прыжок.**
- 42 1 Опорный прыжок вскок в упор присев на коня, соскок прогнувшись(д).**
- 43 1 Опорный прыжок через коня в длину согнув ноги.**
- 44 1 Упр. в равновесии. Лазание по канату на скорость.**
- 45 1 Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ).**
- 46 1 Подъем туловища за 30 сек.**
- 47 1 Опорный прыжок (КУ). Преодоление препятствий.**
- 48 1 Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий.**

3 четверть

Лыжная подготовка (28 часа)

- 49 1 ТБ во время занятий лыжной подготовки**
- 50 1 Скользящий шаг без палок и с палками**
- 51 1 Попеременный двухшажный ход**
- 52 1 Подъем в гору скользящим шагом**
- 53 1 Одновременные ходы**
- 54 1 Повороты переступанием в движении**
- 55 1 Техника конькового хода. Эстафеты**
- 56 1 Попеременный ход.**
- 57 1 Торможение и поворот упором**
- 58 1 Переход с одновременных ходов на попеременные**
- 59 1 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни**
- 60 1 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни**
- 61 1 Преодоление подъемов и препятствий**
- 62 1 Элементы тактики лыжных ходов**
- 63 1 Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).**
- 64 1 Техника конькового хода. Эстафеты**
- 65 1 Переход с одновременных ходов на попеременные ходы**
- 66 1 Преодоление подъемов и препятствий**
- 67 1 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни**
- 68 1 Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).**
- 69 1 Техника конькового хода. Эстафеты**
- 70 1 Элементы тактики лыжных ходов**
- 71 1 Техника конькового хода. Эстафеты**
- 72 1 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни**
- 73 1 Преодоление подъемов и препятствий**
- 74 1 Элементы тактики лыжных ходов**
- 75 1 Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).**
- 76 1 Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий**

Спортивные игры (13 часов)

- 77 1 Верхняя прямая подача в волейболе. ТБ на уроках с/и и л/а.**
- 78 1 Прием и передача мяча с подачи в зону 3.**

4 четверть

- 79 1 Вторая передача в зоны 2 и 4. Одиночное блокирование.**
- 80 1 Нападающий удар, блокировка.**
- 81 1 Групповое блокирование. подача.**
- 82 1 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении**

и

защите

83 1 Учебная игра с заданиями.

84 1 Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника

85 1 Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника

86 1 Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника

87 1 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении

и

защите

88 1 Учебная игра в баскетбол

89 1 Игра в баскетбол по правилам

Легкая атлетика (13 часов)

90 1 Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.

91 1 Прыжок в высоту способом «перешагивание».

92 1 Метание мяча и гранаты.

93 1 Бег 30 м. Прыжок в высоту. Контроль

94 1 Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.

95 1 Метание гранаты 500 г(д) и 700 г(ю).

96 1 Специальные беговые и прыжковые упражнения.

97 1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.

98 1 Бег по пересеченной местности.

99 1 Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.

100 1 Бег 2000м (д) и 3000 м (ю).

101 1 Кросс 3000 м в равномерном темпе.

102 1 Игры, эстафеты. Подведение итогов.

