

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Карачаево- Черкесской Республики

Управление образования Прикубанского муниципального района

МБОУ «СОШ п.Майский»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель

 (Темирджанова Ф.Д.)

Протокол №

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



(Гречкина Е.А.)

Протокол №

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п.Майский»



(Сторожакова Л.Н.)

Приказ №

от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

(3 часа в неделю)

Составитель:

учитель физической культуры

Чурсина Ольга Михайловна

п.Майский 2022

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
11 классы
на 2022-2023 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа для 10 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания» авторы Лях В.И. , Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2013 г.),
2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ
3. Программно – методический комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1–11 классов на основе Самбо, Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания», М 2016 г.

В настоящее время, в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы № 295 от 15 апреля 2014 г. и Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Минобрнауки России уделяется большое внимание развитию и популяризации национального вида спорта – Самбо, в целях увеличения массовости и патриотического воспитания детей и молодёжи, а также подготовки их к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает

Цель программы:

Формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры

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

Задачи: - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- обучение методике движений
- развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене.
- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности при общении и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают умение ученика.

Ученик научиться:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении здоровья;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, о умении отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- применять правила техники безопасности и профилактики травматизма;
- наблюдать за динамикой своего развития и роста своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
4. Элементам Самбо

Нормативы 10 класса по физической культуре в таблице

Мальчики			Упражнение 10 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
8.6	9.0	9.4	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	Бег на 200 метров (сек)	36	39	42
1.35	1.40	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	Бег на 1000 метров (мин)	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1450	1350	1250	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.2	9.0	9.3
220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
660	640	620	Тройной прыжок (см)	530	515	490
50	45	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	65	55	45

115	105	95	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	100
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
12	10	7	Подтягивание из виса (раз)			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	Вис на согнутых руках (сек)	30	25	17
35	30	25	Отжимания от пола (раз)	14	9	7
11	9	6	Отжимания на брусьях (раз)			
7.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
42	38	32	Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	33	29

Содержание программы

Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, легко атлетикой, самбо, гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Способы физкультурной деятельности. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Модуль 1. Спортивные игры

Раздел «Баскетбол». Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение

мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке, с места, в движении. Штрафные броски.

Подвижные игры - «перестрелка». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел Волейбол

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Подачи и передачи мяча. Правила игры. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо

Раздел «Гимнастика». Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Раздел «Самбо». Освоение падения на спину перекатом через партнера. Освоение самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях; находящегося в упоре на руках и коленях. Самостраховка на бок в движении. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу (их вариации). Бросок через спину. Бросок через бедро. Освоение имитационных упражнений броска через спину с палкой; с переноской партнера на бедре (спине); Задняя подножка. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Игры – задания.

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	10
1.	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	22	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Кроссовая подготовка	13	13
1.6	Элементы единоборств	10	10
2.	Вариативная часть	30	30
2.1	Спортивные игры (волейбол)	20	20
2.2	Легкая атлетика	10	10

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ (3 ЧАСА).**

№ п.п.	Дата прак- тиче- ска- я	Дата факти- ческая	Раздел программ ы	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домаш- ное задание
1.	02.09.		Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Прыжки с места.
2.	05.09.		Легкая атлетика.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции.	Корректиров- ка техники бега.	Прыжки с места
3.	08.09.			Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Бег 60 метров.	Корректиров- ка техники бега.	Прыжки с места
4.	09.09.			Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона – зачет. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Бег 60 метров.	Корректиров- ка техники бега.	Прыжки с места
5.	12.09.			Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Бег 100 метров.	Корректиров- ка исполнения упражнений.	Прыжки с места
6.	15.09.			Развитие скоростно-	1	Повторение высокого старта и стартового разгона.	Корректиро	Прыжки с места.

				силовых способностей.		Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Бег 100 метров. ОФП.	вка исполнения упражнений.	
7.	16.09.		Прыжки	Развитие выносливости	1	Кроссовая подготовка 6 минутный бег. Техника прыжков в длину с места.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Прыжки с места
8.	19.09.		Спринтерский бег.	Развитие ОФП	1	Кроссовая подготовка 6 минутный бег. Техника прыжков в длину с места.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бег 5 минут.
9.	22.09.			Развитие скоростных способностей.	1	Техника низкого старта, техника бега на 100 метров	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бег 5 минут.
10.	23.09.			Развитие выносливости	1	Кроссовая подготовка 1000 метров.	Корректировка исполнения упражнений.	Бег 5 минут
11.	26.09.		Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	1	Техника кроссовой подготовки 1000 метров. Техника метания мяча 150 метров.	Корректировка исполнения упражнений	Бег 5 минут.
12.	29.09.		Метание	Развитие силовых способностей.	1	Техника метания мяча 150 грамм. ОФП.	Корректировка исполнения упражнений.	Бег 5 минут
13.	30.09.		Метание	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Техника метания мяча 150 грамм. ОФП.	Корректировка исполнения упражнений.	Бег 5 минут
14.	03.10		Прыжки.	Развитие силовых способностей.	1	Техника кроссовой подготовки 1500 метров, техника прыжков в длину с места.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс
15.	06.10.			Развитие выносливости.	1	Закрепить технику кроссовой подготовки 1500 метров. Эстафетный бег 4X100 метров.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс
16.	07.10.		Эстафетный бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Техника эстафетного бега 4X100 метров. Подвижная игра.	Корректировка исполнения упражнений	Упражнения на пресс
	10.10.		Эстафетн	Развитие	1	Техника эстафетного бега	Корректиров	Упражн

17.			ый бег.	скоростных способностей..		2X200 метров. Подвижная игра.	ка исполнения упражнений	ения на пресс
18.	13.10.		Метание.	Развитие выносливости	1	Закрепление техники метания мяча 150 грамм. Закрепить технику кроссовой подготовки 1000 метров.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
19.	14.10.		Челночный бег.	Развитие координационных способностей.	1	Техника челночного бега 3X10 метров. Игра.	Демонстрировать координационные способности	Упражнения на пресс.
20.	17.10.		Челночный бег.	Развитие координационных способностей.	1	Техника челночного бега 3X10 метров. Игра.	Демонстрировать координационные способности	Подскоки.
21.	20.10.		Полоса препятствий.	Развитие силовых способностей.	1	Кроссовая подготовка Техника преодоления полосы препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Подскоки.
22.	21.10.		Полоса препятствий.	Развитие силовых способностей.	1	Техника преодоления полосы препятствий. Техника челночного бега 3X10 метров. ОФП.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Подскоки.
23.	24.10.		Баскетбол	Развитие координационных способностей	1	ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением противника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Подскоки
24.	27.10.		Баскетбол	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением противника. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Подскоки
25	28.10.			Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением противника. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Подскоки
26.	07.11.	2 четверть	Волейбол	Развитие быстроты реакции.	1	ТБ на уроках волейбола. Совершенствовать передачи мяча сверху и снизу.	Тактика игры.	УГГ.

27.	10.11.		Волейбол	Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствовать передачи мяча сверху и снизу. Техника нападающего удара	Тактика игры.	УГГ.
28.	11.11.			Развитие оперативного мышления.	1	Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать передачи мяча сверху и снизу..	Корректиров ка техники исполнения упражнений.	УГГ.
29.	14.11		Баскетбол	Контроль координационн ых способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением противника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректиров ка техники и тактики игры.	ОРУ для рук
30.	17.11.		Баскетбол	Контроль координационн ых способностей.	1	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректиров ка техники и тактики игры.	ОРУ для ног
31.	18.11.			Контроль координационн ых способностей.	1	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректиров ка техники и тактики игры.	ОРУ для осанки
32.	21.11.			Развитие координационн ых способностей	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением противника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректиров ка техники и тактики игры.	ОФП
33.	24.11.			Контроль игрового мышления.	1	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректиров ка техники выполнения упражнений.	ОРУ на пресс
34.	25.11.			Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра	Корректиров ка техники и тактики игры.	ОРУ на руки
35.	28.11.			Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректиров ка техники и тактики игры.	ОРУ для ног

36.	01.12.			Развитие быстроты реакции.	1	Обучение групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите. Учебная игра.	Корректиров ка техники и тактики игры.	Упражн ения для осанки
37.	02.12.			Контроль быстроты реакции.	1	Обучение групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите. Учебная игра.	Корректиров ка техники и тактики игры.	Упражн ения для пресса
38.	05.12.			Развитие силовых способностей.	1	Обучение групповым и командным тактическим действиям и взаимодействиям двух игроков в нападении и защите. Учебная игра..	Корректиров ка исполнения упражнений.	ОФП
39.	08.12.			Развитие силовых способностей.	1	Обучение групповым и командным тактическим действиям и взаимодействиям двух игроков в нападении и защите. Учебная игра..	Корректиров ка исполнения упражнений.	Упражн ения для рук
40.	09.12.			Развитие силовых способностей.	1	Техника заслонов с нападением. Треугольник. Учебная игра.	Корректиров ка исполнения упражнений.	Упражн ения для ног.
41.	12.12.			Развитие скоростно- силовых способностей.	1	Совершенствование тактики защиты 2-1-2	Корректиров ка техники и тактики игры.	Упражн ения на осанку.
42.	15.12.			Развитие скоростно- силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Подстраховка	Корректиров ка исполнения упражнений.	Упражн ения на пресс.
43.	16.12.			Развитие скоростно- силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Корректиров ка техники выполнения упражнений.	ОФП
44.	19.12.			Контроль знаний и умений.	1	Заслоны. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректиров ка техники и тактики игры.	ОРУ для рук
45.	22.12.			Развитие скоростных способностей.	1	«Заслон с наведением» Учебная игра.	Корректиров ка техники выполнения упражнений.	Упражн ения на руки.

46.	23.12.			Развитие скоростных способностей.	1	«Заслон с наведением» Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на руки.
47	09.01	3 четверть		Развитие скоростных способностей.	1	Борьба за отскок на своем щите Учебная игра..	Корректировка техники и тактики игры.	ОФП.
48.	12.01.		Гимнастика	Развитие силовых способностей	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Изучить технику кувырка прыжком вперед, повторить строевые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Прыжки с места
49.	13.01.		Гимнастика	Развитие силовых способностей	1	Контроль группового взаимодействия. Кувырок прыжком.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОРУ на осанку
50.	16.01.			Контроль знаний и умений.	1	Пересечение совершенствование блок. Совершенствование техники кувырка вперед прыжком, закрепить строевые упражнения. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения для осанки
51.	19.01.			Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование техники кувырка вперед прыжком через препятствие.закрепить строевые упражнения. Учебная игра.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
52.	20.01.			Развитие гибкости.	1	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка вперед через препятствие. ОРУ на гимнастической стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП
53.	23.01.			Развитие гибкости	1	Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений поднимание туловища за 30 сек. Кувырок вперед	Корректировка техники выполнения упражнений.	Пресс
54.	26.01.			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОРУ на пресс.

						акробатических элементов.		
55.	27.01.			Контроль гибкости.	1	Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП
56.	30.01.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Акробатическая связка. Кувырок вперед прыжком.	Корректировка исполнения упражнений.	ОРУ на осанку
57.	02.02.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование акробатической связки. Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс
58.	03.02.		Самбо	Контроль координационных способностей.	1	Техника безопасности на уроках «Самбо». Техника приемов самастраховки.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения для ног
59.	06.02.		Самбо	Контроль координационных способностей.	1	Акробатические упражнения.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения для ног
60.	09.02.			Контроль координационных способностей.	1	Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Техника переворотов. Опорный прыжок через гимнастического «козла».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения для ног
61	10.02.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ со скакалками. Совершенствование акробатической комбинации. Обучить техники броску с захватом ног.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения для ног.
62.	13.02.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ со скакалками. Совершенствование акробатической комбинации. Обучить техники броску с захватом ног.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения для ног
63.	16.02.			Развитие ловкости и силы.	1	Техника выполнения «подножек» Силовые ОРУ.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОРУ для ног

64.	17.02.		Самбо	Развитие быстроты и силы.	1	Техника подсечек	Корректиров ка исполнения упражнений.	Упражн ения для ног
65.	20.02			Знания о физической культуре	1	Броски с захватом ног. ОРУ со скакалками.	Устный опрос	ОРУ для ног.
66.	24.02.			Развитие ловкости и силы.	1	Подножки. Силовые ОРУ	Корректи- ровка техники выполнения технических приёмов	ОРУ для ног
67.	27.02.			Совершение защитных действий.	1	Подножки. Силовые ОРУ.	Корректи- ровка техники выполнения технических приёмов	Упражн ения для ног
68	02.03.			Развитие ловкости.	1	Подножки. Силовые ОРУ.	Корректи- ровка техники выполнения технических приёмов	Упражн ения для ног
69	03.03.		Волейбол	Развитие скоростных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Корректиров ка исполнения упражнений.	Упражн ения на пресс.
70	06.03.			Развитие скоростно- силовых способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально- тактическим действиям в зонах.	Корректиров ка исполнения упражнений.	ОФП.
71.	09.03.			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в	Корректиров ка техники выполнения упражнений.	Упражн ения на пояс верхних конечно стей.

						защите.		
72.	10.03.			Контроль скоростных способностей.	1	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
73	13.03.			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
74	16.03.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
75	17.03		Волейбол	Развитие скоростных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
76.	20.03.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
77.	23.03			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Корректировка техники выполнения	Упражнения на пояс

						Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	упражнений.	верхних конечностей.
78.	24.03			Контроль скоростных способностей.	1	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
79	03.04			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
80.	06.04			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
81	07.04.			Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику нападающего удара.	ОФП.
82.	10.04			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.

83.	13.04.			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
84.	14.04.			Развитие координационных способностей.	1	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику блокирования.	Упражнения на осанку.
85.	17.04.			Развитие координационных способностей.	1	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.
86.	20.04.		Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
87.	21.04.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.
88.	24.04		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.




						Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
89.	27.04		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
90.	28.04		Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на поясах верхних конечностей.
91.	04.05		Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на поясах нижних конечностей.
92.	05.05		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.
93.	08.05		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
94	11.05		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.

				способностей.		спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.		
95	12.05		Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
96	15.05		Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
97.	18.05		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.
98.	19.05		Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
99.	22.05		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.

99.	25.05		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
100.	26.05		Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
101.	29.05		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

ступень - 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.							

Литература для учителя.

1. Учебник: В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
«Физическая культура 10-11 класс», 2011г.
2. В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.
3. «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2008г.