

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ГИМНАЗИЯ № 45**

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к основной образовательной программе  
среднего общего образования,  
уровень образования  
утверждённой приказом директора

Приказ № 83/3 от 31.08.2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАССЫ**

г. Екатеринбург, 2022 год

## 1. Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура», 10-11 классы

### Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

### Метапредметные результаты

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

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

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

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

*Регулятивные универсальные учебные действия*

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

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

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

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

*Познавательные универсальные учебные действия.*

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

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

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

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

### **Предметные результаты**

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия самбо;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*

*определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

*выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

*преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*  
*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*  
*выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*  
*выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*  
*проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## 2. Содержание учебного предмета

### *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 во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), В связи 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).

### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). 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».

### *Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и

кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в виси и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). 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 физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

**Спортивные игры.**

*«Футбол», «Баскетбол», «Волейбол/Пионербол»*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря. Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

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. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину/ через сетку. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

**Самбо**

*«Гимнастика», «Самбо»*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

### ***Конькобежный спорт.***

Совершенствование навыков катания. Техника катания. Специальные упражнения и задания с различными акцентами. Обучение стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание. Торможение. Подвижные игры на льду. Свободное катание. Скольжение с заданиями.

### ***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.

Вариативный блок.

### ***Национальные, региональные или этнокультурные особенности***

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**Уровень физической подготовленности обучающихся (16 – 17 лет)**

| № п/п | физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                     | Возраст, лет | Уровень     |           |            |             |           |             |
|-------|------------------------|---|--------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|
|       |                        |   |              | Юноши       |           |            | Девушки     |           |             |
|       |                        |   |              | Низкий      | Средний   | Высокий    | Низкий      | Средний   | Высокий     |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с   | 16           | 5,2 и ниже  | 5,1—4,8   | 4,4 и выше | 6,1 и ниже  | 5,95,3    | 4,8 и выше  |
|       |                        |   | 17           | 5,1         | 5,0—4,7   | 4,3        | 6,1         | 5,9—5,3   | 4,8         |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3 x 10 м, с   | 16           | 8,2 и ниже  | 8,0—7,7   | 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         |
| 3     | 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         |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м   | 16           | 1300 и выше | 1050—1200 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1300—1400 | 1100 и выше |
|       |                        |   | 17           | 1300        | 1050—1200 | 900        | 1500        | 1300—1400 | 1100        |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, 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          |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16           | 4 и ниже    | 8—9       | 11 и выше  |             |           |             |
|       |                        | 17  | 5            | 9—10        | 12        |            |             |           |             |
|       |                        | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)          | 16           |             |           |            | 6 и ниже    | 13—15     | 18 и выше   |
|       |                        |   | 17           |             |           |            | 6           | 13—15     | 18          |

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

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п                              | Виды испытаний<br>(тесты)  | Нормативы         |                    |                     |                   |                     |                     |
|---------------------------------------|--|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
|                                       |  | Юноши             |                    |                     | Девушки           |                     |                     |
|                                       |  | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золот<br>ой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряны<br>й знак | Золото<br>й<br>знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                   |                    |                     |                   |                     |                     |
| 1.                                    | Бег на 100 м (с)   | 14,6              | 14,3               | 13,8                | 18,0              | 17,6                | 16,3                |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин, с)   | 9.20              | 8.50               | 7.50                | 11.50             | 11.20               | 9.50                |
|                                       | или на 3 км (мин, с)   | 15.10             | 14.40              | 13.10               | -                 | -                   | -                   |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>(количество раз)                                      | 8                 | 10                 | 13                  | -                 | -                   | -                   |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 15                | 25                 | 35                  | -                 | -                   | -                   |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине<br>(количество раз)                              | -                 | -                  | -                   | 11                | 13                  | 19                  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                               | -                 | -                  | -                   | 9                 | 10                  | 16                  |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на<br>гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6                 | 8                  | 13                  | 7                 | 9                   | 16                  |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>    |  |                   |                    |                     |                   |                     |                     |
| 5.                                    | 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                 |
| 6.                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине<br>(количество раз в 1 мин)                           | 30                | 40                 | 50                  | 20                | 30                  | 40                  |
| 7.                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  | 27                | 32                 | 38                  | -                 | -                   | -                   |
|                                       | или весом<br>500 г (м)   | -                 | -                  | -                   | 13                | 17                  | 21                  |

|   |  |  |                   |                   |                   |                   |                 |
|---|--|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -  | -                 | -                 | 19.15             | 18.45             | 17.30           |
|   | или на 5 км (мин, с)   | 25.40  | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -               |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*   | -  | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета врем. |
|   | или кросс на 5 км по пересеченной местности*   | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -               |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)  | Без учета времени  | Без учета времени | 0.41              | 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 10 км |                   |                   |                   |                   |                 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 11   | 11                | 11                | 11                | 11                | 11              |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8               |

**Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура с учетом модуля программы воспитания  
«Школьный урок», 10 класс**

| № п/п | Название раздела           | Кол-во часов | Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»  | Сроки              |
|-------|----------------------------|--------------|--|--------------------|
| 1     | Лёгкая атлетика            | 21 час       | Всемирный день туризма;<br>День солидарности в борьбе с терроризмом  | Сентябрь           |
| 2     | Спортивные игры: Волейбол  | 9 часов      | Международный день родного языка   | Февраль            |
| 3     | Гимнастика                 | 11 часов     | День народного единства;<br>День матери в России;<br>День Героев Отечества;<br>Единый урок: права человека | Ноябрь,<br>декабрь |
| 4     | Спортивные игры: Баскетбол | 15 часов     | День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»  | Апрель             |
| 5     | Конькобежный спорт         | 10 часов     | День российской науки  | Февраль            |
| 6     | Спортивные игры: Футбол    | 2 часа       |  |                    |
|       | Итого:                     | 68 часов     |  |                    |

**Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура  
10 класс**

|          |  |   |
|----------|--|---|
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика 13 часов. ИОТ- 017, 019-2009-У.</b>   |   |
| 1        | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ОФП. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Нормы ГТО.  | 1 |
| 2        | Характеристика вида спорта. Бег 30,60 метров, высокий, низкий старт. ОРУ. Профессиональные заболевания и вредные привычки. Т.Р. № 1 06.09.- 10.09 Бег 30,60м.  | 1 |
| 3        | Бег 100 метров. Выдающиеся спортсмены. ОРУ. Специальные упражнения л/а характера. ОФП. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма. Т.Р.№ 2 06.09-10.09 Бег 100м.        | 1 |
| 4        | Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. Основные особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.                                     | 1 |
| 5        | Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. Прикладная физическая подготовка. Т.Р.№ 3 13.09-17.09 Прыжок в длину.   | 1 |
| 6        | Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Силовые упражнения. Гибкость. ОФП. 1 Т.Р. № 4 20.09-24.09 Метание мяча, гранаты.   | 1 |
| 7        | Бег 1000 м. Упражнения на развитие гибкости. ОФУ. Основные приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Т.Р.№ 5 20.09 - 24.09 Бег 1000 м.  | 1 |
| 8        | Бег 2000м. Упражнения на развитие гибкости. ОФУ.   | 1 |
| 9        | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. ОФП.  | 1 |
| 10       | Развитие скоростно-координационных способностей. Бег 10х10 ,18х10. Организаторские умения. Развитие гибкости. ОФП. Т.Р.№5 27.09-01.10 Бег 10х10м.  | 1 |
| 11       | Развитие скоростно-координационных способностей. Организаторские умения. Развитие гибкости. Бег 350 м. ОФП.  | 1 |
| 12       | Встречная круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие силовых качеств. Организаторские умения. ОФП. Специальные упражнения л/а характера. Т.Р.№6 06.10-10.10. Гибкость.                             | 1 |
| 13       | Бег 3000 м. Развитие силовых качеств. Подтягивания на высокой, низкой перекладине, отжимания, пресс. Организаторские умения. Прыжки на скакалке. ОФП. 1 Т.Р.№ 7 06.10-10.10 Подтягивания на высокой, низкой перекладине. | 1 |
| 14       | Техника безопасности. История возникновения волейбола. Правила игры. Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.  | 1 |
| 15       | Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.   | 1 |
| 16       | Передвижения игрока. Работа в парах, в тройках, в четверках. Развитие двигательной ловкости. Поддача мяча разными способами. (сверху, снизу, боковая) Силовые упражнения. ОФП. Игра по правилам, в тройках, четверках.   | 1 |

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 17       | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Силовая подача.   | 1 |
| 18       | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Силовая подача.   | 1 |
| <b>2</b> | <b><i>Гимнастика 11ч. ИОТ-016-2009-У.</i></b>   |   |
| 19       | Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.  | 1 |
| 20       | Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.  | 1 |
| 21       | Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.  | 1 |
| 22       | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.   | 1 |
| 23       | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.   | 1 |
| 24       | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.  | 1 |
| 25       | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.  | 1 |
| 26       | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.  | 1 |
| 27       | ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.  | 1 |
| 28       | ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.  | 1 |
| 29       | ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.  | 1 |
|          | <b>Спортивные игры. Баскетбол. 5ч. ИОТ-060-2009.</b>  |   |
| 30       | Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила баскетбола. Основные стойки, техника перемещения баскетболистов. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.   | 1 |
| 31       | Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 1 |
| 32       | Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.  | 1 |

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 33       | Баскетбольное тестирование.   | 1 |
| 34       | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Плавание. Имена выдающихся пловцов. Комплексы упражнений (сухое плавание)       | 1 |
| <b>3</b> | <b><i>Конькобежный спорт 10ч. ИОТ-018-019-2009-У.</i></b>   |   |
| 35       | Техника безопасности. Характеристика вида спорта. Способы закаливания организма. Простейшие способы самомассажа. Бег 60 м.  | 1 |
| 36       | Совершенствование стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание.  | 1 |
| 37       | Имена выдающихся конькобежцев. Обучение стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание.  | 1 |
| 38       | Совершенствование техники падения на лед. Скольжение с заданиями.   | 1 |
| 39       | Совершенствование старта из разных положений. Ускорение 60 м. Торможение плугом, одной, двумя ногами.   | 1 |
| 40       | Совершенствование старта из разных положений. Ускорение 60 м. Торможение плугом, одной, двумя ногами.   | 1 |
| 41       | Бег по виражу (техника переступания) правым, левым боком. Торможение. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.   | 1 |
| 42       | Бег по виражу (техника переступания) правым, левым боком. Торможение. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.   | 1 |
| 43       | Встречная, круговая эстафета. Бег 100 метров. Торможение.   | 1 |
| 44       | Встречная, круговая эстафета. Бег 100 метров. Торможение.   | 1 |
|          | <b><i>Спортивные игры. Баскетбол. 10ч. Инструктаж ИОТ-060-2009.</i></b>   | 1 |
| 45       | Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила баскетбола. Основные стойки, техника перемещения баскетболистов. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.                               | 1 |
| 46       | Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках. | 1 |
| 47       | Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках. | 1 |
| 48       | Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам.  | 1 |
| 49       | Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам.  | 1 |
| 50       | Баскетбольное тестирование.   | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 51 | Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты, нападения. Финты.  | 1 |
| 52 | Совершенствование техники ведения мяча, бросков. Игра по правилам. Силовые упражнения.  | 1 |
| 53 | Броски с разных точек. Игра по правилам.  | 1 |
| 54 | Броски с разных точек. Игра по правилам.  | 1 |
|    | <b>Спортивные игры. Футбол. 2ч. Инструктаж ИОТ-060-2009.</b>  |   |
| 55 | Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста   | 1 |
| 56 | Футбол. Игра по правилам  | 1 |
| 4  | <b>Волейбол/ пионербол 4ч. ИОТ-060-2009.</b>  |   |
| 57 | Техника безопасности. История возникновения волейбола/ пионербола. Правила игры. Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.   | 1 |
| 58 | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов. | 1 |
| 59 | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов. | 1 |
| 60 | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов. | 1 |
|    | <b>Легкая атлетика 8 часов. ИОТ- 017, 019-2009-У.</b>   |   |
| 61 | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ОФП.  | 1 |
| 62 | Характеристика вида спорта. Бег 30,60 метров, высокий, низкий старт. ОРУ. Т.Р.№ 1 25.04-29.04. Бег 30,60 м.   | 1 |
| 63 | Бег 100 метров. Выдающиеся спортсмены. ОРУ. Специальные упражнения л/а характера. ОФП. Т.Р.№ 2 25.04-29.04 Бег 100м.  | 1 |
| 64 | Бег 2000м. Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. ОФП. Т.Р.№ 3 02.05-06.05Бег 2000м.   | 1 |
| 65 | Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. 11 Т.Р.№4 02.05- 06.05 Прыжок в длину.   | 1 |
| 66 | Бег 3000м. Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Силовые упражнения. Гибкость. ОФП. Т.Р. №5 09.05-13.05 Метание гранаты.  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 67 | Развитие скоростно-координационных способностей. Организаторские умения.<br>Развитие гибкости. Бег 350 м. ОФП. Т.Р.№6 16.05-20.05 Гибкость  | 1 |
| 68 | Комбинированная эстафета. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Развитие силовых качеств. Нормы ГТО.<br>Организаторские умения. ОФП. Специальные упражнения л/а характера. Подтягивания на высокой, низкой перекладине. Срез знаний по физической культуре. Т.Р.№7 23.05-27.05<br>Подтягивания на высокой, низкой перекладине. | 1 |

**Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура с учетом модуля программы воспитания  
«Школьный урок», 11 класс**

| № п/п | Название раздела           | Кол-во часов | Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»  | Сроки              |
|-------|----------------------------|--------------|--|--------------------|
| 1     | Лёгкая атлетика            | 21 час       | Всемирный день туризма;<br>День солидарности в борьбе с терроризмом  | Сентябрь           |
| 2     | Спортивные игры: Волейбол  | 9 часов      | Международный день родного языка   | Февраль            |
| 3     | Гимнастика                 | 11 часов     | День народного единства;<br>День матери в России;<br>День Героев Отечества;<br>Единый урок: права человека | Ноябрь,<br>декабрь |
| 4     | Спортивные игры: Баскетбол | 15 часов     | День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»  | Апрель             |
| 5     | Конькобежный спорт         | 10 часов     | День российской науки  | Февраль            |
| 6     | Спортивные игры: Футбол    | 2 часа       |  |                    |
|       | Итого:                     | 68 часов     |  |                    |

**Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура, 11 класс**

| <b>1ч</b> | <b>Легкая атлетика 13 часов. ИОТ- 017, 019-2009-У.</b>   |   |
|-----------|--|---|
| 1         | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ОФП. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Нормы ГТО.                            | 1 |
| 2         | Характеристика вида спорта. Бег 30,60 метров, высокий, низкий старт. ОРУ. Профессиональные заболевания и вредные привычки. Т.Р. № 1 06.09.-10.09 Бег 30,60м. | 1 |
| 3         | Бег 100 метров. Выдающиеся спортсмены. ОРУ. Специальные упражнения л/а характера. ОФП.   | 1 |
|           | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,  |   |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
|           | туризма. Т.Р.№ 2 06.09-10.09 Бег 100м.   |   |
| 4         | Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. Основные особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.                                   | 1 |
| 5         | Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. Прикладная физическая подготовка. Т.Р.№ 3 13.09-17.09 Прыжок в длину.   | 1 |
| 6         | Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Силовые упражнения. Гибкость. ОФП. Т.Р. № 4 20.09-24.09 Метание мяча, гранаты.   | 1 |
| 7         | Бег 1000 м. Упражнения на развитие гибкости. ОФУ. Основные приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Т.Р.№ 5 20.09 - 24.09 Бег 1000 м.  | 1 |
| 8         | Бег 2000м. Упражнения на развитие гибкости. ОФУ.   | 1 |
| 9         | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения. ОФП.  | 1 |
| 10        | Развитие скоростно-координационных способностей. Бег 10х10 ,18х10. Организаторские умения. Развитие гибкости. ОФП. Т.Р.№5 27.09-01.10 Бег 10х10м.  | 1 |
| 11        | Развитие скоростно-координационных способностей. Организаторские умения. Развитие гибкости. Бег 350 м. ОФП.  | 1 |
| 12        | Встречная круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие силовых качеств. Организаторские умения. ОФП. Специальные упражнения л/а характера. Т.Р.№6 06.10-10.10. Гибкость.                           | 1 |
| 13        | Бег 3000 м. Развитие силовых качеств. Подтягивания на высокой, низкой перекладине, отжимания, пресс. Организаторские умения. Прыжки на скакалке. ОФП. Т.Р.№ 7 06.10-10.10 Подтягивания на высокой, низкой перекладине. | 1 |
|           | <b>Волейбол 5ч. ИОТ-060-2009.</b>  |   |
| 14        | Техника безопасности. История возникновения волейбола. Правила игры.   | 1 |
|           | Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.   |   |
| 15        | Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.   | 1 |
| 16        | Передвижения игрока. Работа в парах, в тройках, в четверках. Развитие двигательной ловкости.   | 1 |
|           | Подача мяча разными способами. (сверху, снизу, боковая) Силовые упражнения. ОФП. Игра по правилам, в тройках, четверках.   |   |
| 17        | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мечем.   | 1 |
|           | Атакующие, защитные действия игроков. подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Силовая   |   |
| 18        | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мечем.   | 1 |
|           | Атакующие, защитные действия игроков. подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Силовая   |   |
|           | подача.  |   |
| <b>2ч</b> | <b>Гимнастика 11ч. ИОТ-016-2009- У.</b>  |   |
| 19        | Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | координации.  |   |
| 20 | Организирующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.  | 1 |
| 21 | Организирующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.  | 1 |
| 22 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.   | 1 |
| 23 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.   | 1 |
| 24 | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.  | 1 |
| 25 | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.  | 1 |
| 26 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей. Акробатическая дорожка, упражнения 1,2,3.  | 1 |
| 27 | ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.  | 1 |
| 28 | ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел.  | 1 |
| 29 | ОРУ. Акробатические упражнения. Снарядная гимнастика. Брусья разновысотные, параллельные, бревно, конь, козел. Спортивные игры. Баскетбол. 5ч. ИОТ-060-2009.  | 1 |
| 30 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила баскетбола. Основные стойки, техника перемещения баскетболистов. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.   | 1 |
| 31 | Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 1 |
| 32 | Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.  | 1 |
| 33 | Баскетбольное тестирование.   | 1 |
| 34 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Плавание. Имена выдающихся пловцов. Комплексы упражнений (сухое плавание)   | 1 |
| 3ч | Конькобежный спорт 10ч. ИОТ-018-019-2009-У.   |   |
| 35 | Техника безопасности. Характеристика вида спорта. Способы закаливания организма. Простейшие способы самомассажа. Бег 60 м.  | 1 |
| 36 | Совершенствование стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание.  | 1 |
| 37 | Имена выдающихся конькобежцев. Обучение стойки конькобежца. Скольжение, техника толчка. Катание.  | 1 |

|    |   |        |
|----|---|--------|
| 38 | Совершенствование техники падения на лед. Скольжение с заданиями.   | 1      |
| 39 | Совершенствование старта из разных положений. Ускорение 60 м. Торможение плугом, одной, двумя ногами.   | 1      |
| 40 | Совершенствование старта из разных положений. Ускорение 60 м. Торможение плугом, одной, двумя ногами.   | 1      |
| 41 | Бег по виражу (техника переступания) правым, левым боком. Торможение. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.   | 1      |
| 42 | Бег по виражу (техника переступания) правым, левым боком. Торможение. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.   | 1      |
| 43 | Встречная, круговая эстафета. Бег 100 метров. Торможение.   | 1      |
| 44 | Встречная, круговая эстафета. Бег 100 метров. Торможение.<br>Спортивные игры. Баскетбол. 10ч. Инструктаж ИОТ-060-2009.  | 1<br>1 |
| 45 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила баскетбола. Основные стойки, техника перемещения баскетболистов. Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.   | 1      |
| 46 | Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках.                   | 1      |
| 47 | Баскетбольная эстафета. Передвижения игрока. Ведение и передача баскетбольного мяча правой, левой, с переводом. Передача мяча разными способами.(на месте, в движении, в парах, в тройках, в четверках.                   | 1      |
| 48 | Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам.  | 1      |
| 49 | Ведение и бросок в два шага. Броски с разных точек, штрафные броски. Игра в двойках, в тройках, в четверках. Игра по правилам.  | 1      |
| 50 | Баскетбольное тестирование.   | 1      |
| 51 | Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты, нападения. Финты.  | 1      |
| 52 | Совершенствование техники ведения мяча, бросков. Игра по правилам. Силовые упражнения.  | 1      |
| 53 | Броски с разных точек. Игра по правилам.  | 1      |
| 54 | Броски с разных точек. Игра по правилам.<br><b>Спортивные игры. Футбол. 2ч. Инструктаж ИОТ-060-2009.</b>  | 1      |
| 55 | Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста | 1      |
| 56 | Футбол. Игра по правилам  | 1      |
| 4ч | <b>Волейбол/ пионербол 4ч. ИОТ-060-2009.</b>  |        |
| 57 | Техника безопасности. История возникновения волейбола/ пионербола. Правила игры. Стойки игрока. Основные способы передвижения. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. ОРУ.   | 1      |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 58  | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов.                    | 1 |
| 59  | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов.                    | 1 |
| 60  | Стойки игрока. Техника передвижения. Индивидуальная работа с волейбольным мячом. Атакующие, защитные действия игроков. Подача. Игра по правилам. ОФП. Гибкость. Организаторские умения. Совершенствование технике приема волейбольного мяча сверху, снизу, подачи, защитных и атакующих действий волейболистов. День космонавтики. | 1 |
| <b>Легкая атлетика 6 часов. ИОТ- 017, 019-2009-У.</b> |  |   |
| 61  | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. ОФП.   | 1 |
| 62  | Характеристика вида спорта. Бег 30,60 метров, высокий, низкий старт. ОРУ. Т.Р.№ 1 25.04-29.04<br>Бег 30,60 м.  | 1 |
| 63  | Бег 100 метров. Выдающиеся спортсмены. ОРУ. Специальные упражнения л/а характера. ОФП. Т.Р.№ 2 25.04-29.04Бег 100м.  | 1 |
| 64  | Бег 2000м. Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. ОФП. Т.Р.№ 3 02.05-06.05Бег 2000м.  | 1 |
| 65  | Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места. ОФП. 11 Т.Р.№4 02.05- 06.05 Прыжок в длину.  | 1 |
| 66  | Бег 3000м. Метание малого мяча, гранаты. (500,700 грамм) Силовые упражнения. Гибкость. ОФП. Т.Р. №5 09.05-13.05 Метание гранаты.   | 1 |

#### **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ – реестр ЭОР**

<http://sport-lessons.com/extrim/ski/170-lyzhnaya-shkola.html>

<http://www.fassen.net/video/GUPwa3ahbvk/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-lbn47QG158>

[http://ligazdorovja.my1.ru/publ/krugovaja\\_trenirovka\\_na\\_urokakh\\_fizkultury/uprazhnenija\\_po\\_programme/kompleks\\_uprazhnenij\\_dlja\\_urokov\\_po\\_lyzhnoj\\_podgotovke\\_v\\_sportzale/80-1-0-1699](http://ligazdorovja.my1.ru/publ/krugovaja_trenirovka_na_urokakh_fizkultury/uprazhnenija_po_programme/kompleks_uprazhnenij_dlja_urokov_po_lyzhnoj_podgotovke_v_sportzale/80-1-0-1699)

#### **ПЛАВАНИЕ – реестр ЭОР**

<https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-na-sushe-suhoe-plavanie-1615190.html>

<http://plavaem.info/suhoe-plavanie.php>

<http://fitnologia.com/poleznoe/plavanie-uprsusha.php>

<https://swimtim.com/nabor-uprazhnenij-dlya-plovtsa-v-trenazhernom-zale/>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575898

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 07.07.2022 по 07.07.2023