

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Александровского района Оренбургской области
«Добринская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа учителя является приложением
к основной образовательной программе СОО (ФК ГОС-2004)
МБОУ «Добринская СОШ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10 - 11 классы**

**Составитель:
Абузяров Камиль Фаритович,
учитель ОБЖ и физической
культуры первой
квалификационной категории**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- 1 Пояснительная записка
- 2 Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 3 Содержание учебного предмета
- 4 Тематическое планирование
- 5 Календарно-тематическое планирование
- 6 Контрольно измерительные материалы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре 10-11 классов составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - №273-ФЗ);
 - Федеральный компонент государственного стандарта общего образования», утверждён приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 года № 1089 (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69)
2. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение):
3. Основная образовательная программа среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Александровского района Оренбургской области «Добринская средняя общеобразовательная школа».
4. Учебный план МБОУ «Добринская СОШ» на 2018-2019 учебный год.
5. Годовой календарный учебный график МБОУ «Добринская СОШ» на 2018-2019 учебный год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ

В результате освоения содержания среднего общего образования обучающийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности. Овладение общими умениями, навыками, способами деятельности как существенными элементами культуры является необходимым условием развития и социализации обучающихся.

Познавательная деятельность

1. *Умение* самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа. Исследование несложных реальных связей и зависимостей. Определение сущностных характеристик изучаемого объекта; самостоятельный выбор критериев для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов.

2. *Участие* в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы: выдвижение гипотез, осуществление их проверки, владение приемами исследовательской деятельности, элементарными умениями прогноза (умение отвечать на вопрос: «Что произойдет, если...»). Самостоятельное создание алгоритмов познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера. Формулирование полученных результатов.

3. *Создание* собственных произведений, идеальных и реальных моделей объектов, процессов, явлений, в том числе с использованием мультимедийных технологий, реализация оригинального замысла, использование разнообразных (в том числе художественных) средств, умение импровизировать.

Информационно-коммуникативная деятельность

1. *Поиск* нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, в том числе поиск информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью, вакансиями на рынке труда и работой служб занятости населения. Извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.), отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно). Перевод информации из одной знаковой системы в другую (из текста в таблицу, из аудиовизуального ряда в текст и др.), выбор знаковых систем адекватно познавательной и коммуникативной ситуации. Умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства (в том числе от противного). Объяснение изученных положений на самостоятельно подобранных конкретных примерах.

2. *Выбор* вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.). Свободная работа с текстами художественного, публицистического и официально-делового стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации. Владение навыками редактирования текста, создания собственного текста.

3. *Использование* мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для обработки, передачи, систематизации информации, создания баз данных, презентации результатов познавательной и практической деятельности.

4. *Владение* основными видами публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

Рефлексивная деятельность

1. *Понимание* ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности.

2. *Владение* навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учет индивидуальности партнеров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

3. *Оценивание и корректировка* своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований.

4. *Осознание* своей национальной, социальной, конфессиональной принадлежности. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни. Умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды. Осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения **физической культуры** на базовом уровне обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета.

Х КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,

прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры .

XI КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры

Тематическое планирование.

10 класс.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **10** КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Элементы единоборств	9		3	6	
6	Лыжная подготовка	24			24	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

Тематическое планирование 11 класс
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
для 11 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	21	10							14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17					13	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18					
5	Элементы единоборств	9				3		6		
6	Лыжная подготовка	24					24			
	Всего часов:	102	27		21		30		24	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

п/ №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	27	Пл	Факт	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	3.09		
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1	6.09		
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	7.09		
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	10.09		
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	13.09		
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1	14.09		
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1	17.09		
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1	20.09		
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1	21.09		
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	24.09		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	27.09		
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	28.09		
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1.10		
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	4.10		
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	5.10		
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	8.10		
17	7	Индивидуальные, групповые и командные		11.10		

		тактические действия в нападении и защите	1		
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1	12.10	
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	15.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1	18.10	
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1	19.10	
22	12	Варианты подачи мяча	1	22.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1	25.10	
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	26.10	
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	8.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1	9.11	
27	17	Игра в волейбол по правилам	1	12.11	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	15.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	16.11	
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1	19.11	
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1	22.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1	23.11	
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1	26.11	
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	29.11	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	30.11	
36	9	Лазанье по двум канатам	1	3.12	
37	10	Упражнения на брусьях	1	6.12	
38	11	Акробатическая комбинация	1	7.12	
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	10.12	
40	13	Упражнения на брусьях	1	13.12	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой	1	14.12	

		(д)			
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	17.12	
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1	20.12	
44	17	Опорный прыжок	1	21.12	
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	24.12	
46	19	Опорный прыжок	1	27.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1	28.12	
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	10.01	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	11.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1	14.01	
51	3	Попеременный двухшажный ход	1	17.01	
52	4	Подъем в гору скользким шагом	1	18.01	
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1	21.01	
54	6	Повороты переступанием в движении	1	24.01	
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1	25.01	
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1	28.01	
57	9	Торможение и поворот упором	1	31.01	
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	1.02	
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1	4.02	
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	07.02	
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1	08.02	
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	11.02	
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1	14.02	
64	16	Повороты переступанием в движении.	1	15.02	
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	18.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1	21.02	
67	19	Переход с попеременных ходов на	1	22.02	

		одновременные ходы			
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	25.02	
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1	28.02	
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	01.03	
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1	4.03	
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1	7.03	
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	11.03	
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1	14.03	
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	15.03	
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1	18.03	
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	21.03	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	22.03	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	1.04	
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	04.04	
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	5.04	
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	8.04	
83	5	Учебная игра в баскетбол	1	11.04	
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1	12.04	
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	15.04	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1	18.04	
87	9	Варианты подачи в волейболе.	1	19.04	
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1	22.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	25.04	
90	12	Игра по упрощенным правилам	1	26.04	
91	13	Учебная игра в волейбол	1	29.04	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	02.05	
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1	03.05	

94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	06.05	
95	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1	10.05	
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1	13.05	
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	16.05	
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	17.05	
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	1	20.05	
100	9	Медленный бег до 25 мин.	1	21.05	
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д)	1	23.05	
102	11	Эстафеты.	1	24.05	

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		
2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		
9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
12	Варианты подачи мяча	1		
13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1		

17	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
18	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
20	Учебная игра в баскетбол	1		
21	Игра в баскетбол по правилам	1		
22	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
23	Варианты техники приема и передач мяча	1		
24	Варианты подачи в волейболе.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				План	Факт	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1	3.09		
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1	6.09		
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1	7.09		
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	10.09		
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1	13.09		
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1	14.09		
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	17.09		
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1	20.09		
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1	22.09		
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1	24.09		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	27.09		
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	28.09		
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	1.10		
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	4.10		
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	5.10		

16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	8.10	
17	7	Учебная игра в баскетбол	1	11.10	
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1	12.10	
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	15.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1	18.10	
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1	19.10	
22	12	Варианты подач мяча	1	22.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1	25.10	
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	26.10	
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	8.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1	9.11	
27	17	Игра в волейбол по правилам	1	12.11	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	15.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	16.11	
30	3	Лазанье по канату на скорость	1	19.11	
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	22.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	23.11	
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1	26.11	
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	29.11	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	30.11	
36	9	Лазанье по двум канатам	1	3.12	
37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	6.12	
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1	7.12	
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	10.12	
40	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на	1	13.12	

		перекладине, брусках.			
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	14.12	
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	17.12	
43	16	Акробатическая комбинация.	1	20.12	
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1	21.12	
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	24.12	
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1	27.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках	1	28.12	
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	10.01	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	11.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1	14.01	
51	3	Попеременный двухшажный ход	1	17.01	
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1	18.01	
53	5	Одновременные ходы	1	21.01	
54	6	Повороты переступанием в движении	1	24.01	
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	25.01	
56	8	Попеременные ходы	1	28.01	
57	9	Торможение и поворот упором	1	31.01	
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	1.02	
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	4.02	
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	07.02	
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1	08.02	
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1	11.02	
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	14.02	
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	15.02	
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	18.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1	21.02	

67	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	22.02	
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	25.02	
69	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	28.02	
70	22	Элементы тактики лыжных ходов	1	01.03	
71	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	4.03	
72	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	7.03	
73	25	Преодоление подъемов и препятствий	1	11.03	
74	26	Элементы тактики лыжных ходов	1	14.03	
75	27	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	15.03	
76	28	Элементы тактики лыжных ходов	1	18.03	
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	21.03	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	22.03	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	1.04	
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	04.04	
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	5.04	
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	8.04	
83	5	Учебная игра в баскетбол	1	11.04	
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1	12.04	
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	15.04	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1	18.04	
87	9	Варианты подач	1	19.04	
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1	22.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	25.04	
90	12	Игра по упрощенным правилам	1	26.04	
91	13	Учебная игра в волейбол	1	29.04	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1	02.05	

93	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1	03.05	
94	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1	06.05	
95	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	10.05	
96	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	13.05	
97	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	16.05	
98	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	17.05	
99	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	20.05	
100	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	21.05	
101	10	Техники метания гранаты. Бег 2000.	1	23.05	
102	11	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1	24.05	

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
5	Учебная игра в баскетбол	1		
6	Игра в баскетбол по правилам	1		
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	Варианты подачи	1		
10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Учебная игра в баскетбол	1		
17	Игра в баскетбол по правилам	1		
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
19	Варианты техники приема и передач мяча	1		
20	Варианты подачи	1		
21	Варианты нападающего удара через сетку	1		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
23	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		

Контрольно измерительные материалы



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.