

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Старокулаткинская средняя школа №1»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

_____/Ф.Р. Алимova/

Протокол заседания ШМО № 1
от «25»августа 2023 г

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

_____/Г.Р. Усманова/

от «25»августа 2023 г

«Принято»

на заседании педагогического
совета

протокол № 1

от «30» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор школы

_____/Г.В. Баширова/

Приказ № 106-од

от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа
на 2023-2024 учебный год**

Наименование курса: физическая культура

Класс: 11

Уровень общего образования: среднее общее образование

Ф.И.О. педагога: Ахмеджанов Р.Р

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 102 часа всего в год, 3 часа в неделю.

Рабочую программу составил (а) _____ (Ахмеджанов Р.Р)

подпись

расшифровка подписи

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями) на основе Примерной рабочей программы по физической культуре. «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы»: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

В состав УМК входит учебник: Физическая культура, 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях.- 5 издание.- Москва «Просвещение» 2018г.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта *среднего* общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);
- 3.Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ *среднего* общего образования (с изменениями и дополнениями);
4. Основной образовательной программы *среднего* общего образования МБОУ «Старокулаткинской средней школы №1»;
5. Календарного учебного графика МБОУ «Старокулаткинской средней школы №1» для ООП *среднего* общего образования
6. Положения о рабочей программе.
7. Учебного плана школы.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта второго поколения, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом СОО.

Программа предполагает на изучение предмета 3 часа в неделю, 99часов в год (при 33 неделях).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура »

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»: личностным, метапредметным, предметным.

1. Личностные результаты:

- в области познавательной культуры
 - ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, и о соответствии их возрастным и половым нормативам
 - ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжением средствами физической культуры
- в области нравственной культуры
 - ✓ Способность управлять своими эмоциями
 - ✓ Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
 - ✓ Владение умением предупреждать конфликтные ситуации
- в области трудовой культуры
 - ✓ Умение планировать режим дня
 - ✓ Умение проводить туристические пешие походы
 - ✓ Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- в области эстетической культуры
 - ✓ Красивая правильная осанка
 - ✓ Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых нормы представлений посредством занятий физическими упражнениями
 - ✓ Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
- в области коммуникативной культуры
 - ✓ Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать , анализировать , творчески применять
 - ✓ Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
- в области физической культуры
 - ✓ Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, и т.д.)
 - ✓ Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
 - ✓ Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные результаты:

2.1. Коммуникативные:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2.2. Регулятивные:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2.3. Познавательные:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Предметные результаты

№ п/п	Наименование раздела	Планируемые предметные результаты	
		Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
	Спортивные игры (волейбол)	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; • проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
	Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - практически использовать приемы самомассажа и релаксации; - практически использовать приемы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - определять влияние оздоровительных систем 	<ul style="list-style-type: none"> • отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; -самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

		физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	
	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой. -Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий. -Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
	Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
	Баскетбол	-Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в	<ul style="list-style-type: none"> -грамотно пользоваться понятийным аппаратом -способность осуществлять судейство соревнований

	<p>условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p>	<p>по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p> <p>-- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>-регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p>
Кроссовая подготовка	<p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки</p> <p>-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий</p>

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание программы носит личностный и деятельностный характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре , умения и навыки , приемы закаливания , способы саморегуляции и самоконтроля.

Легкая атлетика (21ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Прыжковые. Метание малого мяча.

Гимнастика с основами акробатики (22ч)

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России, СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Лыжная подготовка (20 ч)

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Подготовка к занятиям физической культурой.

Спортивные игры Баскетбол (12ч)

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Волейбол (10ч)

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по волейболу. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и коррегирующей физической культуры. Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка . Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Кроссовая подготовка(14ч)

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток , физкультпауз (подвижных перемен)..Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Упражнения общеразвивающей направленности. Общеподготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей (сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость) Прикладно- ориентированная подготовка.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11 класс
1	Базовая часть	73
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	12(3+9)
2.2	Кроссовая подготовка	14
	Итого	99

Тематическое планирование

№пп	Тема урока	Кол-во уроков	Домашнее задание	Дата по плану	Дата фактическая
Легкая атлетика-21ч					
1.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Комплекс ОРУ №1		
2.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	Комплекс ОРУ №1		

	Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега				
3.	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №1		
4.	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №1		
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Комплекс ОРУ №1		
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	Комплекс ОРУ №1		
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	Комплекс ОРУ №1		
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №1		
9.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1	Комплекс ОРУ №1		
10.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1	Комплекс ОРУ №1		
11.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №1		
12.	Бег (<i>20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие	1	Комплекс ОРУ №1		

	выносливости				
13.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		
14.	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		
15.	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		
16.	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		
17.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		
18.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		
19.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		
20.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		
21.	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №1		

Баскетбол 3ч

22.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Комплекс ОРУ №1		
23.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	1	Комплекс ОРУ №1		
24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3 × 2). Развитие скоростных качеств	1	Комплекс ОРУ №1		

Гимнастика с элементами акробатики -22 ч

25	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1	Комплекс ОРУ №2		
26	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		
27	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		
28	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		

30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		
32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		
34	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	1	Комплекс ОРУ №2		
35	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	1	Комплекс ОРУ №2		
36	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №2		
37	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №2		
38	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>).	1	Комплекс ОРУ №2		

	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей				
39	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №2		
40	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №2		
41	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №2		
42	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №2		
43	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №2		
44	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс ОРУ №2		
45,46	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	2	Комплекс ОРУ №2		

Лыжная подготовка-20 ч

47	Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход(совершенствовать). Одновременный безшажный ход(совершенствовать).	1	Комплекс ОРУ №3		
----	--	---	-----------------	--	--

48	Попеременный двухшажный ход (совершенствовать). Одновременный безшажный ход(совершенствовать). Одновременный одношажный ход(совершенствовать). Прохождение в медленном темпе(2 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		
49	Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности её регулирования средствами физической культуры.). Одновременный безшажный ход(совершенствовать). Одновременный одношажный ход(совершенствовать).	1	Комплекс ОРУ №3		
50	Попеременный двухшажный ход(учет). Одновременный безшажный ход (совершенствовать). Одновременный одношажный ход(совершенствовать). Одновременный двухшажный ход(совершенствовать). Прохождение в медленном темпе(2 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		
51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход(учет). Одновременный одношажный ход (совершенствовать). Одновременный двухшажный ход(совершенствовать). Попеременный четырехшажный ход(совершенствовать)	1	Комплекс ОРУ №3		
52	Индивидуальные закаливающие процедуры. Особенности их проведения.). Одновременный одношажный ход (совершенствовать). Одновременный двухшажный ход(совершенствовать). Попеременный четырехшажный ход Прохождение в медленном темпе(3 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход(учет). Одновременный двухшажный ход (совершенствовать). Попеременный четырехшажный ход(совершенствовать). Переход с одновременного на попеременный ход(совершенствовать).	1	Комплекс ОРУ №3		
54	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход(совершенствовать). Попеременный четырехшажный ход(совершенствовать). Переход с одновременного на попеременный ход(совершенствовать). Лыжные гонки(1 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		

55	Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход(совершенствовать). Попеременный четырехшажный ход(совершенствовать). Переход с одновременного на попеременный ход(совершенствовать).	1	Комплекс ОРУ №3		
56	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход(учет). Попеременный четырехшажный ход(совершенствовать). Переход с одновременного на попеременный ход(совершенствовать). Спуски со склонов с поворотом. Прохождение в медленном темпе(4 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		
57	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход(учет). Переход с одновременного на попеременный ход(совершенствовать). Спуски со склонов с поворотом.	1	Комплекс ОРУ №3		
58	Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременны ход(совершенствовать). Спуски со склонов с поворотом. Прохождение в медленном темпе(4 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		
59	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход(учет). Спуски со склонов с поворотом.	1	Комплекс ОРУ №3		
60	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки(2 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		

61	Здоровый образ жизни. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход.	1	Комплекс ОРУ №3		
62	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с торможением. Прохождение в медленном темпе(5 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		
63	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с торможением. Лыжные гонки(3 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		
64	Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.Попеременный четырехшажный ход.Переход с одновременного на попеременный ход.Спуски со склонов с торможением.	1	Комплекс ОРУ №3		
65	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с торможением. Прохождение в медленном темпе(5 км.).	1	Комплекс ОРУ №3		
66	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с торможением. Лыжные гонки(5 км	1	Комплекс ОРУ №3		

Волейбол – 10 ч

67	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	Комплекс ОРУ №3		
68	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №3		
69	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №3		
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №3		
71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №3		
72	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №3		
73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	1	Комплекс ОРУ №3		

	нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
74	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №3		
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №3		
76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей	1	Комплекс ОРУ №3		
Баскетбол – 9 ч					

77	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Комплекс ОРУ №4		
78	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1	Комплекс ОРУ №4		
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1	Комплекс ОРУ №4		

80, 81	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	2	Комплекс ОРУ №4		
82 83	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	2	Комплекс ОРУ №4		
84, 85	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	2	Комплекс ОРУ №4		
Кроссовая подготовка – 14 ч					
86	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №4		
87	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №4		
88	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №4		

89	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №4		
90	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №4		
91	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	Комплекс ОРУ №4		
92	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1	Комплекс ОРУ №4		
93	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1	Комплекс ОРУ №4		
94-95	Низкий старт (100 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	2	Комплекс ОРУ №4		
96-97	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	2	Комплекс ОРУ №4		
98-99	Метание гранаты на дальность ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Комплекс ОРУ №4		

Приложения к рабочей программе

Приложение №1

Критерии и нормы оценки знаний и умений по предмету «Физическая культура»

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающиеся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, обучающиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы.

Контрольные тесты-упражнения.

1. **Бег на короткую дистанцию.** Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков и подростков предлагается бег с высокого старта.
2. **Бег на длинную дистанцию (кросс).** Может проводиться как по беговой дорожке, так и в природных условиях по среднепересеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.
3. **Прыжки в длину с места.** Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. Тестирование лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: И.п. стоя носками на линии старта - махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятки любой ноги. Из 3 попыток лучшая идет в зачет. Результаты оценивают с точностью до 1 см.
4. **Подтягивание из виса лежа (девочки).** Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, опираясь пятками о препятствие и взявшись руками хватом сверху за перекладину, могла, подтянувшись, выйти подбородком выше перекладины. Подтянувшись, таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.
5. **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Упражнение выполняют по тем же правилам подсчета. Руки хватом сверху. Маховые рывки и движения не разрешаются.
6. **Наклон вперед из положения сидя на полу у разметки.** Упражнение выполняется для проверки гибкости позвоночника. На полу разметка. Горизонтальная линия длиной 60 – 70 см и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикальной идет разметка через 1 см: вверх до 20 – 25 см, внизу – до 10 – 15 см. результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 30 – 40 см (т.е. равно примерно ширине плеч). Размеченная (вертикальная) линия должна быть в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника придерживают колени, прижимая их к полу. Выполняют 3 разминочных наклона, касаясь пальцами пола вдоль разметки, а четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным и отрицательным. Положительным – если участник при выполнении упражнения пересек горизонтальную линию, и отрицательный – если кончики пальцев до линии не дошли. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивается по таблице.
7. **Гимнастический мост.** Упражнение выполняют для проверки гибкости позвоночника у девочек. Условия выполнения: девочки 11 лет – со страховкой и помощью (при возвращении в И.п.); 12 – 13 лет – самостоятельно, стоя на гимнастическом мате; 14 – 15 лет – самостоятельно

стоя на полу; девушки 16 – 17 лет – с использованием гимнастической стенки при опускании на мост и возвращение в И.п. Для страховки можно использовать гимнастический мат. В этом упражнении учитывается количество правильных выполнений. Результат оценивается по таблице. Мальчики: И.п. – лежа на спине на гимнастическом мате. Согнув ноги и поставив руки ладонями у плеч, выйти на гимнастический мост и опуститься на голову. Сделав 3 покачивания вперед-назад, опуститься на спину и снова проделать те же движения. Учитывается количество правильных выполнений.

8. **Преодоление полосы препятствий в зале.** Полоса препятствий составляется из гимнастических снарядов и другого оборудования. Для всех возрастов полоса состоит из 5 препятствий. В зависимости от оснащения спортивного зала, его размеров, учитель самостоятельно может составить полосу препятствий из упражнений, пройденных на уроках ФК, соответственно определяя сложность для каждого из них. Порядок прохождения может быть следующий:
 1. Акробатическое упражнение.
 2. Прыжок на снаряд (конь, козел, стопка гимнастических матов и т.п.) заданным способом прыжка и соскока.
 3. Равновесие на бревне (на рейке гимнастической скамейки).
 4. Пролезание, подлезание и залезание (различные).
 5. Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) с заданного расстояния. Расстояние до цели для каждого возраста учитель определяет самостоятельно. Допускается не более 4 ошибок.
9. **Лыжные гонки.** Соревнования проводят по среднепересеченной местности в соответствии с правилами соревнований. В зависимости от подготовленности учащихся соревнования могут проходить по любой из предложенных дистанций. Результат оценивается по таблице.
10. **Прыжки в высоту.** Выполняются с разбега изученным способом. Результаты можно учитывать как на контрольных уроках, так и на специально организованных соревнованиях с правилами судейства по легкой атлетике.
11. **Поднимание туловища.** Выполняется из положения лежа на спине на полу или на гимнастическом мате за 30 сек. И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейке гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. Участник поднимается до положения, сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложиться. Учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.
12. **Челночный бег 3 x 10 м.** В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. 2 кубика лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта, и ставит вперед одну ногу у линии старта. По команде «Внимание!» он наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до финиша и кладет кубик на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладёт его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключают в момент, когда 2 кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещается.
13. **Прыжки через скакалку.** Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ног скакалкой и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

Уровень физической подготовленности учащихся

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	8,2	8,9	9,1	9,6	10,2	10,7
2	Бег 6 мин (м)	1450	1400	1300	1200	1100	1050
3	Бег 2000-3000 м (мин.сек)	13.40	14.40	15.40	10.10	11.30	12.30
5	Подтягивание в висе(раз)	13	10	7			
6	Подтягивание в висе на низкой перекладине (раз)				18	14	12
7	Метание гранаты 700-500г. (м)	34	28	24	19	15	12
8	Поднимание туловища за 1 мин(раз)	50	42	34	42	35	30
9	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (СМ)	13	8	7	15	11	8
10	Челночный бег 3х10 (сек)	7,1	7,8	8,3	8,3	8,6	8,9
11	Прыжок в длину с места (см.)	225	215	200	185	170	160
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	45	38	30	14	11	9

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№	физические	Контрольное	Возраст,	Уровень
---	------------	-------------	----------	---------

п/ п	способности	упражнение (тест)	лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,1	5,2	4,8	5,9	5,6	5,3
			17	5,0	5,1	4,7	5,9	5,6	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,0	7,9	7,7	9,3	9,0	8,7
			17	7,9	7,7	7,5	9,3	9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	195	200	210	170	180	190
			17	205	210	220	170	180	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300	1350	1400	1050	1100	1200
			17	1300	1350	1400	1050	1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	9	10	12	12	13	14
			17	9	10	12	12	13	14
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	7	8	9			
			17	8	9	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				13	14	15
			17				13	14	15

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

Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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 (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
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 (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, 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 времени
	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

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)