

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Володарская средняя школа
(МОУ Володарская СШ)


РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Протокол от « 25 » августа 2023г. № 1 Руководитель ШМО  / Л. А. Юсимова/	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  / Р. Р. Суркова / « 28 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНА Директор МОУ Володарской СШ  /Н.В. Севрюкова/ Приказ от « 29 » августа 2023г. № 250 
--	--	--

Рабочая программа

Наименование учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Класс 11
Уровень образования основное общее образование
Срок реализации программы 2023-2024 учебный год
Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год;
в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе
программы: В. И. Лях. «Физическая культура». Примерные рабочие программы.
Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы. Учебное пособие для
общеобразовательных организаций. 11-е издание / Москва, «Просвещение», 2022. – 272 с.

учебника:
«Физическая культура». 10-11 классы. В.И. Лях. Учебник для общеобразовательных
организаций. Под редакцией М. В. Виленского. Рекомендовано Министерством
образования и науки Российской Федерации. 11-е издание / Москва, «Просвещение»,
2022, 272 с.

Рабочую программу разработал учитель физической культуры Безруков А.Н. 

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и

- формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
 - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - 8) смысловое чтение;
 - 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 - 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
 - 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
 - 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На уровне среднего общего образования обучающийся получит следующие предметные результаты по физической культуре:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение

двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

На уровне среднего общего образования обучающийся получит следующие предметные результаты по физической культуре:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью .

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (ГТО) Инструктаж по ТБ Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 100 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. 60 м. Финиширование. Бег 30 м. Бег по дистанции

70-80 м. Финиширование .Сдача норматива по ГТО. Челночный бег 3x10. Сдача норматива по ГТО. Челночный бег 3x10 на результат. Метание малого мяча. Техника метания мяча. Бег на результат 60 м. Тестирование бега на 2000-3000 м. Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование шестиминутного бега. Тестирование прыжка в длину. Сдача норматива ГТО. Броски большого мяча на точность. Бег 200-300 500 м.

Бег 200-300 500 м.

Спортивные игры (Уроки по баскетболу) Инструктаж по ТБ Передвижения, повороты, броски мяча. Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча в движении. Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в баскетбол 3x3. Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.

Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол. Защитные действия. Тактические действия.. Нападение быстрым прорывом 3x2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола. Нападение быстрым прорывом 3x2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.

Нападение быстрым прорывом 3x2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.

Гимнастика с элементами акробатики (ГТО) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие. Кувырок вперед через препятствие. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты. Акробатические комбинации. Акробатические комбинации.

Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастическом бревне.

Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Лазанье по канату. Лазанье по канату. Лазанье по канату. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.

Лыжная подготовка (ГТО) Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км. Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км. Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одного лыжного хода на другой. Переход с одного лыжного хода на другой.

Прохождение дистанции до 5 км. Прохождение дистанции до 5 км. Прохождение дистанции до 5 км.

Коньковый ход на лыжах. Коньковый ход на лыжах. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий. Спуски, подъемы, повороты. Игры.

Спортивные игры (по волейболу) Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей Нападающий удар. Нападающий удар. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей

Легкая атлетика Инструктаж по ТБ Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега

Бег (2000 м - м. и 3000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ Бег (2000 м - м. и 3000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 30 м. Бег 60 м. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Тестирование бега на 100 м.

Тестирование челночного бега. Равномерный бег. Развитие выносливости.

Шестиминутный бег. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Бег на 1000 метров. Бег на 2000 метров.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
2	Бег на 100 м	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
3	Бег на 2000 м	-	-	-	9,45	11,10	12,25
	Бег на 3000 м	12,20	14,10	15,20	-	-	-
4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	16,40	18,35	20,30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	23,40	25,45	27,55	-	-	-
5	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	16,05	17,35	19,25
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23,00	25,00	27,00	-	-	-
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8	-	-	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	20	14	10
8	Рывок гири 16 кг (количество раз)	34	19	14	-	-	-
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	43	32	25	17	12	8

	раз						
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Испытания (тесты) по выбору							
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	213	192	188	173	157
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	51	41	35	45	37	32
4	Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	-	-	-	22	17	12
	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	36	30	27	-	-	-
5	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15
6	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	30	25	18	30	25	18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Модуль программы воспитания << Школьный урок >>
	Лёгкая атлетика	14	
1.	Инструктаж по ТБ Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
2.	Тестирование бега на 100 м.	1	
3.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. 60 м. Финиширование.	1	
4.	Бег 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Сдача норматива по ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
5.	Челночный бег 3x10. Сдача норматива по ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
6.	Челночный бег 3-10 на результат. Метание малого мяча.	1	
7.	Техника метания мяча.	1	
8.	Бег на результат 60 м. ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
9.	Тестирование бега на 2000-3000 м.	1	
10.	Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Развитие выносливости. ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности

			в их выполнении; экономного расходования времени.
11.	Тестирование шестиминутного бега.	1	
12.	Тестирование прыжка в длину. Сдача норматива ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
13.	Броски большого мяча на точность. Бег 200-300 500 м.	1	
14.	Бег 200-300 500 м.	1	
	Спортивные игры (волейбол)	13	
15.	Инструктаж по ТБ Передвижения, повороты, броски мяча.		
16.	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
17.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Передача мяча в движении.	1	
18.	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в баскетбол 3х3.	1	
19.	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
20.	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
21.	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.	1	
22.	Защитные действия.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и

			последствия своих действий;
23.	Тактические действия..	1	
24.	Тактические действия..	1	
25.	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
26.	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
27.	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	23	
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	1	
29.	Кувырок назад через стойку на руках.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
30.	Кувырок назад через стойку на руках.	1	
31.	Кувырок вперед через препятствие.	1	
32.	Кувырок вперед через препятствие.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
33.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1	
34.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1	
35.	Акробатические комбинации.	1	
36.	Акробатические комбинации.		
37.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на

	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО		безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
38.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
39.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1	
40.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО		Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
41.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
42.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
44.	Опорный прыжок.	1	
45.	Опорный прыжок.	1	
46.	Опорный прыжок.	1	
47.	Лазанье по канату.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
48.	Лазанье по канату	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
49.	Лазанье по канату		

50.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	
	Лыжная подготовка	16	
51.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
52.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
53.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
54.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1	
55.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1	
56.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
57.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	
58.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	
59.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	
60.	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
61.	Прохождение дистанции до 5 км	1	
62.	Прохождение дистанции до 5 км	1	
63.	Коньковый ход на лыжах.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

64.	Коньковый ход на лыжах.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
65.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
66.	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1	
	Спортивные игры (волейбол)	17	
67.	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	
68.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	
69.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
70.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
71	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
72.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
73.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
74.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы,

			правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
75.	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
76.	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
77.	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
78.	Нападающий удар.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
79.	Нападающий удар.	1	Тактические действия..
80.	Нападающий удар.	1	Тактические действия..
81.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
82.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
83.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
	Лёгкая атлетика	19	
84.	Инструктаж по ТБ Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
85.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы,

	Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега		умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
86.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
87.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1	
88.	Бег (2000 м - м. и 3000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
89.	Бег (2000 м - м. и 3000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1	
90.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
91.	Тестирование бега на 30 м.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
92.	Бег 60 м.	1	
93.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	
94.	Тестирование бега на 100 м. ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
95.	Тестирование челночного бега.	1	
96.	Равномерный бег. Развитие	1	Урок состязание с целью

	выносливости.		формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
97.	Шестиминутный бег.	1	
98.	Эстафетный бег.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
99.	Эстафетный бег.	1	
100.	Итоговая контрольная работа за курс 11 класса	1	
101.	Бег на 1000 метров.	1	
102.	Бег на 2000 метров.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
	Итого по программе	102	

