

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП СОО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ №236 – О от 17.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2018 – 2019 учебный год

10 - 11 КЛАССЫ

Ганненко Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для обучающихся 10 - 11 классов разработана на основе авторских программ В. И. Ляха: «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», 2008; «Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей», 1993; приказа № 542 от 19 июня 2017 года Министерства спорта Российской Федерации «Государственные требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Предметная линия учебников под редакцией:

Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Цель курса «Физическая культура» на уровне среднего общего образования - содействовать всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- выработку умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга;
- формирование у старшеклассников личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- углубить знания о двигательной активности, о значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и умение применять их в различных по сложности условиях;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, коллективизм, целеустремлённость, выдержка, воспитание основам самообладания и саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения и совершенствования физической культуре в средней школе является установка на овладение и применение основ знаний по физической культуре, развитие оптимального уровня двигательных способностей, обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств личности.

Место предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 10 - 11 классах согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с.Нялинское имени Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева» на 2018 - 2019 учебный год отводится 210 часов при трёхразовых занятиях в неделю (10 класс – 105 часов, 11 класс – 105 часов).

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся на уровне среднего общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- Самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей и оздоровительно – корригирующей направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленностью;
- Планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать: - свою ступень Комплекса ГТО.

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м, сек; 100м, сек	5,0; 14,3	5,4; 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол – во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол –во раз	-	14
	Прыжок в длину с места	215	170
К выносливости	Кроссовый бег 3 км, мин, сек Кроссовый бег 2 км, мин, сек	13.50	10.00

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 80м, в равномерном темпе пробежать до 20 мин. (юноши) и до 15 мин. (девушки), преодоление полосы препятствий.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12 – 15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать в горизонтальную цель 2,5х 2,5 м (девушки), с15 – 25м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (девушки), и с 15 – 20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на перекладине (юноши), опорные прыжки через коня в длину высотой 115 – 125 см (юноши), в ширину (девушки); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком(юноши) вперёд, назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырки вперёд, назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико – тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно – оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому многоборью: бег 100м, прыжок в длину или в высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Содержание программы учебного предмета

Распределение часов по видам учебной программы

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид	
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	14	-	-	14	
4.	Баскетбол	9	3	-	4	16	
5.	Лыжная подготовка	-	-	13	-	13	
6.	Волейбол	-	-	11	5	16	
7.	Двигательные способности	5	4	8	3	20	
		27	21	32	25	105	

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (26 ч.)

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном темпе 20 -25 мин. Бег на 3000м.

Девушки. Бег в равномерном темпе 15 -20 мин. Бег на 2000м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину на одной ноге и на двух ногах с места, многоразовые прыжки (до 12 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту способом «перешагивание», «перекидной» с 9 - 11 шагов разбега. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча с места весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; вертикальную 1х1м с расстояния до 20м и горизонтальную цель (1х1м). Метание гранаты 500 – 700г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; вертикальную и горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 12 – 15 метров; по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10 – 12м. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с места на дальность; 4 – 5 бросковых шагов разбега в коридор 10м и заданное расстояние; вертикальную 1х1м с расстояния до 12 – 14 м и горизонтальную цель (1х1м). Метание гранаты 300 – 500 г с

места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; вертикальную и горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 12 – 15 метров; по движущееся цели (2х2м) с расстояния 10 – 12м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег в равномерном и попеременном темпе (юноши - 25 мин., девушки - 20 мин). Бег с препятствиями, бег с гандикапом, круговая тренировка.

Развитие скоростно – силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением ритма и темпа шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег и прыжки с преодолением препятствий, метание различных предметов в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег до 20 минут. Бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения. Метания на дальность и в цель. Упражнения и простые программы развития выносливости, скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Владение организаторскими способностями. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Гимнастика с основами акробатики (14 час.)

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Учебный материал из предыдущих классов. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по два, по четыре в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, обручем, гантелями (3, 5 кг), в парах, гириями 8 и 16 кг,

Совершенствование висов и упоров.

Юноши: Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; упоры – упражнения в висе стоя. Подъём в упор силой; вис согнувшись. Подъём переворотом, махом одной толчком другой ногой в упор; махом назад соскок. Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев.

Девушки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; вис на канате на согнутых руках; упражнения в упоре лёжа. Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Освоение и совершенствование *опорных прыжков*.

Юноши: Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10класс), 120 – 125см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; 3 кувырка вперёд; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью, 2-3 кувырка назад; переворот боком (колесо); стойка на голове и руках; прыжки в глубину (высота 150 – 180 см). Комбинация из изученных элементов.

Девушки: Комбинации из изученных элементов.

Совершенствование координационных способностей.

Юноши и девушки. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на снарядах, батуте, подкидном мостике. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному на скорость с помощью ног; лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, подтягивание с отягощением. Упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивным мячом.

Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно - силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Название гимнастических снарядов и гимнастических элементов. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. упражнения для согревания мышц; значение напряжения и расслабления мышц.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями. Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Лыжная подготовка (13 час.)

Освоение техники лыжных ходов.

10 класс. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5км (девушки) и до 8км (юноши). Преодоление подъёмов и препятствий.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределения сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требования к температурному режиму, понятия об обморожении и оказание помощи при травмах, техника безопасности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Самостоятельные занятия. Прохождение дистанции 5 – 7 км.

Спортивные игры

Баскетбол (16 час.)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.

Комбинации из изученных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча на месте и в движении; с сопротивлением защитника в тройках, квадрате, круге. Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Совершенствование техники бросков мяча.

Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

Совершенствование техники защитных действий.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Личная защита. Совершенствование изученных элементов техники передвижений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.

Позиционное нападение. С изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:1, 3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите. Совершенствование освоенных видов взаимодействий. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Игра в одну корзину.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование в освоенных упражнениях. Взаимодействие трёх игроков (тройка, малая восьмёрка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча, броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила игры. Правила техники безопасности.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение игры и игровых заданий. Жесты судей. Помощь в судействе.

Комплектование команды.

Волейбол (16 час.)

Совершенствование техники передвижений, остановок. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и другие задания). Варианты перемещений.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой и через сетку, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приёма и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча. Верхняя прямая подача мяча, в заданную часть площадки.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар. Варианты нападающего удара.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: перемещения, приёма, передачи, нападающего удара.

Совершенствование тактики игры. Позиционное нападения без изменения позиций игроков, с изменением позиций игроков. Игра в нападении через игрока зоны № 3.

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 на площадке.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры. Правила игры. Правила техники безопасности.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение игры и игровых заданий. Жесты судей. Помощь в судействе.

Комплектование команды.

Двигательные способности (20 час.)

Развитие выносливости. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный и аэробный механизмы длительностью от 20 сек. до 18 минут.

Развитие силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по двум канатам без помощи ног и по канату с помощью ног на скорость; лазание по гимнастической стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно - силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов, круговая тренировка.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способом перемещения, прыжки через препятствия и на точность приземления; метания различных предметов из разных исходных положений, в цель.

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			юноши			девушки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 100м, сек	4,6 14,5	4,8 – 5,1 14,9	5,2 15,5	4,9 16,5	5,3 – 5,6 17,0	6,1 17,8
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	36	30	24	28	23	17
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,3 и ниже	7,7 – 8,0	8,2 и выше	8,4 и ниже	8,7 – 9,3	9,7 и выше

4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	230 и выше	195 - 210	180 и ниже	183 и выше	160 - 166	148 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.10 и ниже	3.50 – 4.13	4.46 и выше	4.15 и ниже	5.00 - 5.54	6.18 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 и выше	6 -7	5 и ниже	20 и выше	10 - 12	7 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	13 -15	11 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	12 и выше	8 - 10	4	-	-	-
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	43	31	19	17	11	4

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			юноши			девушки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 100м, сек	4,4 13,2	5,0 13,8	5,1 14,0	4,8 15,7	5,5 16,0	5,9 17,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 1мин.,	55	49	45	42	36	30
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,2 и ниже	7,5 – 7,9	8,1 и выше	8,4 и ниже	8,7 – 9,2	9,6 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	240 и выше	205 - 220	190 и ниже	190 и выше	160 - 175	160 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.10 и ниже	3.50 – 4.13	4.46 и выше	4.55 и ниже	5.40 – 6.00	6.25 и выше
6		Бег 2000м, м (девушку) Бег 3000м,	- 12.20	- 13.00	- 14.00	10.00 -	11.10 -	12.20 -
7	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11 и выше	8	6 и ниже	22 и выше	12 - 14	8 и ниже

8	Силовые	Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	13 -15	11 и ниже
9		Подтягивание из виса, кол-во раз	15 и выше	10 -12	9	-	-	-
	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	44	32	20	19	13	7

**Нормативно – тестирующая часть
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО
V ступени «Сила и грация » 16 – 17 лет (10 – 11 классы)**

Испытания (тесты)	нормативы					
	юноши			девушки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания						
Бег 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
или 60м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
или 100м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
Бег 2000м (мин, сек)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
Бег 3000м (мин, сек)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	9	11	14	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа (количество раз, высота перекладины – 90 см)	-	-	-	11	13	19
Или рывок гири 16кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – во раз)	27	31	42	9	11	16
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору						
Челночный бег 3x10м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол – во раз за 1 минуту)	36	40	50	33	36	44
Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	29	35	-	-	-
весом 500г (м)	-	-	-	13	16	20
Бег на лыжах 3км (мин. с)	-	-	-	19.00	19.00	17.00
Бег на лыжах 5км (мин. с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
или кросс 3км по пересеченной местности (мин. с)				19.00	18.00	16.30
или кросс 5км по пересеченной местности (мин. с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
Плавание 50м (мин. с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
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 пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристический поход с проверкой тур. Навыков (протяженность не менее, км)	10					
	юноши			девушки		
Вид знака отличия	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Количество испытаний	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний, выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1
2			Низкий старт. Метание набивного мяча.	1
3			Бег с ускорениями 4х50м. Развитие гибкости.	1
4			Многоскоки. Равномерный бег до 12 минут.	1
5			Метание гранаты. Бег 2,5 - 3км.	1
6			Эстафетный бег. Метание гранаты.	1
7			Тест: подтягивание. Развитие двигательных качеств.	1
8			Тест: упражнение на гибкость, подъём туловища.	1
9			Бег 100м. Развитие ловкости, гибкости.	1
10			Челночный бег. Развитие двигательных качеств.	1
11			Прыжок в длину. Развитие выносливости.	1
12			Развитие скоростно – силовых качеств.	1
13			Тройной прыжок. Метание по движущейся цели.	1
14			Развитие двигательных качеств. Бег 10 минут.	1
15		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Варианты передвижений. Передачи и бросок в движении.	1
16			Совершенствование поворотов, передач. Бросок в движении.	1
17			Варианты остановок и поворотов. Скрытые передачи мяча.	1
18			Ведение мяча. Бросок в прыжке.	1
19			Выбивание мяча. Дальние броски. Учебная игра.	1
20			Развитие двигательных качеств. Тактика защиты.	1
21			Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв. Финты в нападении.	1
22			Передачи 2 мячами. Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1
23			Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1). Броски с дальних дистанций.	1
24			Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	1
25			Передачи мяча на скорость. Финты.	1
26			Развитие двигательных качеств. Зонная защита.	1
27			Ведение и перехват мяча.	1
28			Сочетание 3 приёмов в нападении. Взаимодействие «Скрестный выход», добивание мяча в корзину.	1
29			Финты в нападении. Дальние броски. Учебная игра.	1
30			«Скрестный выход». Зонная защита.	1
31			Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	1
32		Гимнастика	ТБ на гимнастических снарядах. Повороты в движении. Акробатика, перекладина.	1
33			Повороты в движении. Опорный прыжок.	1

34			Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на силу.	1
35			Перестроения. Упражнения на гимнастической стенке.	1
36			Опорный прыжок. Упражнения на гибкость.	1
37			Кувырок вперед через препятствие, кувырок назад через стойку на руках.	1
38			Полоса препятствий. Акробатика.	1
39			Стретчинг. Опорный прыжок.	1
40			Акробатика. Перекладина.	1
41			Перекладина. Комплекс атлетической гимнастики.	1
42			Круговая тренировка. Упражнения со скакалкой.	1
43			Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1
44			Опорный прыжок. Перекладина. Акробатика.	1
45			Полоса препятствий с элементами акробатики.	1
46			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
47			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
48		Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
49			Строевые упражнения с лыжами. Повороты махом. Коньковый ход.	1
50			Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход.	1
51			Прохождение дистанции 3км, 5км.	1
52			Попеременный двухшажный ход.	1
53			Коньковый ход. Спуски, подъёмы.	1
54			Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
55			Спуски и торможение «упором».	1
56			Коньковый ход. Торможение «плугом».	1
57			Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход.	1
58			Прохождение дистанции до 6 км свободным ходом.	1
59			Спуски и подъёмы в различных стойках лыжника.	1
60			Прохождение дистанции на результат 3км, 5км.	1
61			Развитие двигательных качеств.	1
62		Волейбол	ТБ на уроках волейбола. Передачи сверху. Поддача в заданную зону.	1
63			Перемещения. Передачи в прыжке. Поддача. Игра.	1
64			Комплекс атлетической гимнастики.	1
65			Верхняя поддача. Развитие силовых качеств.	1
66			Развитие двигательных качеств. Нападающий удар.	1
67			Нападающий удар из зон № 2, 4, 6. Тактика нападения.	1
68			Приём подачи. Тактика игры в нападении.	1
69			Передачи в прыжке. Нападающий удар - блокирование.	1
70			Передачи в прыжке. Нападающий удар - блокирование.	1
71			Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
72			Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73			Приём мяча снизу. Приём подачи, передача в зону № 3.	1
74			Тактика игры в защите. Развитие силовых качеств.	1
75			Тактика игры в защите. Развитие силовых качеств.	1
76			Поддача на точность. Нападающий удар. Сброс мяча.	1
77			Совершенствование приёма подачи. Учебная игра.	1
78			Поддача, приём подачи. Тактика игры в защите.	1
79			Комплекс атлетической гимнастики.	1

80			Тактика игры в нападении. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
81			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
82			Тактика игры в баскетболе. Развитие силы, гибкости.	1
83			Развитие силы, гибкости, выносливости.	1
84			Ведение мяча. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
85			Ведение мяча. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
86			Развитие скоростно - силовых качеств, гибкости.	1
87			Развитие скоростных качеств. Многоскоки.	1
88		Л/атлетика	Метание набивного мяча. Бег на выносливость.	1
89			Подводящие упражнения для прыжка в высоту. Бег на выносливость.	1
90			Передача эстафетной палочки. Прыжок в высоту. Равномерный бег до 7 минут.	1
91			Развитие выносливости, гибкости.	1
92			Бег на короткие дистанции. Метания.	1
93			Совершенствование двигательных умений и навыков. Упражнения на гибкость и координацию.	1
94			Тест: бег 3х10м, упражнение на гибкость. Прыжок в высоту.	1
95			Тест: прыжок в длину с места. Метание гранаты..	1
96			Тест: пресс за 1мин., подтягивание. Развитие быстроты.	1
97			Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег 100м. Метание гранаты.	1
98			Прыжок в высоту. Бег на выносливость 8 -12 минут.	1
99			Развитие гибкости, силы. Бег на выносливость.	1
100			Тест: бег 2000 м. Подтягивание из виса лежа.	1
101			Круговая тренировка. Метание гранаты на результат.	1
102			Развитие выносливости, гибкости.	1
103			Прыжок в высоту. Упражнения на гибкость, силу.	1
104			Круговая тренировка.	1
105			Кросс. Игра в волейбол.	1

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1
2			Низкий старт. Метание набивного мяча.	1
3			Бег с ускорениями 4x50м. Развитие гибкости.	1
4			Многоскоки. Равномерный бег до 12 минут.	1
5			Метание гранаты. Бег 2,5 - 3км.	1
6			Эстафетный бег. Метание гранаты.	1
7			Тест: подтягивание. Развитие двигательных качеств.	1
8			Тест: упражнение на гибкость, подъём туловища.	1
9			Бег 100м. Развитие ловкости, гибкости.	1
10			Челночный бег. Развитие двигательных качеств.	1
11			Прыжок в длину. Развитие выносливости.	1
12			Развитие скоростно – силовых качеств.	1
13			Тройной прыжок. Метание по движущейся цели.	1
14			Развитие двигательных качеств. Бег 10 минут.	1
15		Баскетбол	ТБ на уроках спортивных игр. Варианты передвижений. Передачи и бросок в движении.	1
16			Совершенствование поворотов, передач. Бросок в движении.	1
17			Варианты остановок и поворотов. Скрытые передачи мяча.	1
18			Ведение мяча. Бросок в прыжке.	1
19			Выбивание мяча. Дальние броски. Учебная игра.	1
20			Развитие двигательных качеств. Тактика защиты.	1
21			Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв. Финты в нападении.	1
22			Передачи 2 мячами. Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1
23			Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1). Броски с дальних дистанций.	1
24			Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	1
25			Передачи мяча на скорость. Финты.	1
26			Развитие двигательных качеств. Зонная защита.	1
27			Ведение и перехват мяча.	1
28			Сочетание 3 приёмов в нападении. Взаимодействие «Скрестный выход», добивание мяча в корзину.	1
29			Финты в нападении. Дальние броски. Учебная игра.	1
30			«Скрестный выход». Зонная защита.	1
31			Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	1
32		Гимнастика	ТБ на гимнастических снарядах. Повороты в движении. Акробатика, перекладина.	1

33			Повороты в движении. Опорный прыжок.	1
34			Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на силу.	1
35			Перестроения. Упражнения на гимнастической стенке.	1
36			Опорный прыжок. Упражнения на гибкость.	1
37			Кувырок вперед через препятствие, кувырок назад через стойку на руках.	1
38			Полоса препятствий. Акробатика.	1
39			Стретчинг. Опорный прыжок.	1
40			Акробатика. Перекладина.	1
41			Перекладина. Комплекс атлетической гимнастики.	1
42			Круговая тренировка. Упражнения со скакалкой.	1
43			Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1
44			Опорный прыжок. Перекладина. Акробатика.	1
45			Полоса препятствий с элементами акробатики.	1
46			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
47			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
48		Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
49			Строевые упражнения с лыжами. Повороты махом. Коньковый ход.	1
50			Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход.	1
51			Прохождение дистанции 3км, 5км.	1
52			Попеременный двухшажный ход.	1
53			Коньковый ход. Спуски, подъёмы.	1
54			Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
55			Спуски и торможение «упором».	1
56			Коньковый ход. Торможение «шлугом».	1
57			Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход.	1
58			Прохождение дистанции до 6 км свободным ходом.	1
59			Спуски и подъёмы в различных стойках лыжника.	1
60			Прохождение дистанции на результат 3км, 5км.	1
61			Развитие двигательных качеств.	1
62		Волейбол	ТБ на уроках волейбола. Передачи сверху. Поддача в заданную зону.	1
63			Перемещения. Передачи в прыжке. Поддача. Игра.	1
64			Комплекс атлетической гимнастики.	1
65			Верхняя поддача. Развитие силовых качеств.	
66			Развитие двигательных качеств. Нападающий удар.	1
67			Нападающий удар из зон № 2, 4, 6. Тактика нападения.	1
68			Приём подачи. Тактика игры в нападении.	1
69			Передачи в прыжке. Нападающий удар - блокирование.	1
70			Передачи в прыжке. Нападающий удар - блокирование.	1
71			Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
72			Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73			Приём мяча снизу. Приём подачи, передача в зону № 3.	1
74			Тактика игры в защите. Развитие силовых качеств.	1
75			Тактика игры в защите. Развитие силовых качеств.	1
76			Поддача на точность. Нападающий удар. Сброс мяча.	1
77			Совершенствование приёма подачи. Учебная игра.	1
78			Поддача, приём подачи. Тактика игры в защите.	1

79			Комплекс атлетической гимнастики.	1
80			Тактика игры в нападении. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
81			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
82			Тактика игры в баскетболе. Развитие силы, гибкости.	1
83			Развитие силы, гибкости, выносливости.	1
84			Ведение мяча. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
85			Ведение мяча. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
86			Развитие скоростно - силовых качеств, гибкости.	1
87			Развитие скоростных качеств. Многоскоки.	1
88		Л/атлетика	Метание набивного мяча. Бег на выносливость.	1
89			Подводящие упражнения для прыжка в высоту. Бег на выносливость.	1
90			Передача эстафетной палочки. Прыжок в высоту. Равномерный бег до 7 минут.	1
91			Развитие выносливости, гибкости.	1
92			Бег на короткие дистанции. Метания.	1
93			Совершенствование двигательных умений и навыков. Упражнения на гибкость и координацию.	1
94			Тест: бег 3x10м, упражнение на гибкость. Прыжок в высоту.	1
95			Тест: прыжок в длину с места. Метание гранаты..	1
96			Тест: пресс за 1мин., подтягивание. Развитие быстроты.	1
97			Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег 100м. Метание гранаты.	1
98			Прыжок в высоту. Бег на выносливость 8 -12 минут.	1
99			Развитие гибкости, силы. Бег на выносливость.	1
100			Тест: бег 2000 м. Подтягивание из вися лежа.	1
101			Круговая тренировка. Метание гранаты на результат.	1
102			Развитие выносливости, гибкости.	1
103			Прыжок в высоту. Упражнения на гибкость, силу.	1
104			Круговая тренировка.	1
105			Кросс. Игра в волейбол.	1