

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)  
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,  
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

МАОУ  
«СОШ №8»

Подписан: МАОУ «СОШ № 8»  
DN: SN=LS-02664306744,  
C=RU, O=МАОУ «СОШ № 8», CN=МАОУ  
«СОШ № 8», STREET=ул.  
Комсомольская, д. 7, Т-Директор,  
OU=Елена Ардальева, SN=Радунцева  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2021.01.27 11:11:31+05'00'

Приложение к основной образовательной  
программе среднего общего образования  
МАОУ «СОШ №8», утвержденной Приказом  
директора МАОУ «СОШ №8»  
от 19.06.2020 г № 108/д

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
базовый уровень  
среднее общее образование  
(в соответствии с ФГОС СОО)

## **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### *Личностные результаты освоения основной образовательной программы*

*должны отразить:*

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре на базовом уровне являются:

- оценивание возможности последствий достижения поставленных целей в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- оценивание ресурсов, в том числе время и других нематериальных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- умение организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- умение сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- умение выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- умение координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.

### ***Предметные результаты***

***В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:***

***Выпускник на базовом уровне научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 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;
- 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;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
  - *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
  - *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;*
  - *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.*

**Содержание учебного предмета**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа

жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

### **Уровень физической подготовленности.**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Класс	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	10	5,2 ниже	5,1-4,8	4,4 выше	6,1 ниже	5,9-5,3	4,8выше
		11	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1		4,8
Координационные	Челночный бег 3x10	10	8,2 ниже	8,0-7,7	7,3выше	9.7ниже	9,3-8,7	8,4выше
		11	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в д/м	10	180 ниже	195-210	230выше	160ниже	170-190	210выше
		11	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, мин	10	1100ниже	1300	1500выше	900ниже	1050	1300
		11	1100	1300	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперед из п/стоя	10	5 ниже	9-12	15выше	7 ниже	12-14	20выше
		11	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание в/п (ю) н/п из виса лежа (д)	10	4 ниже	8-9	11выше	6 ниже	13-15	18вышн
		11	5	9-10	12	6	13-15	18

### Тематическое планирование 10-11 класс

п/№	Тема	10 класс	11 класс
1	Основы физкультуры и здорового образа жизни.	В процессе занятий физической подготовкой	
2	Физкультурно- оздоровительная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	
3	Основы знаний теория и практическая часть ВФСК « ГТО»	В процессе занятий физической подготовкой	
4	Прикладная физическая подготовка	В режиме учебного дня и режиме работы	
5	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	
6	Спортивно оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и режиме работы	
7	Легкая атлетика	24	24
8	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	8	8
9	Гимнастика с элементами акробатики и единоборства	16	16
10	Лыжная подготовка	20	20
	Всего часов:	68	68

### Поурочное планирование 10 класс

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега.	Вводный инструктаж по лёгкой атлетике. Бег в среднем темпе 10 мин . СБУ
2	Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения.	Бег в среднем темпе 12 мин. Техника спринтерского бега. Бег 30,60,100 метров.
3	Бег на 100 метров техника выполнения	Техника низкого старта. СБУ. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.
4	Финальное усилие. Бег на 100 м. Подготовка к ГТО	Бег в среднем темпе 15 мин. СБУ Бег на 100 м.
5	Смешанное передвижение до 1500 метров. Бег на средние дистанции – техника бега.	Бег в среднем темпе 14 мин. Современные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни творческой активности и долголетия.
6	Переменный бег до 2000 метров.	Бег в среднем темпе 25 мин. Развитие выносливости.
7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к ГТО.	Бег в среднем темпе 10 мин. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с разбега.
8	Бег 1000 м	Бег 5 мин. ОРУ, СБУ. Зачет бег 1000 м
9	Метание гранаты с места и с 4,5 шагов разбега на дальность.	Бег в среднем темпе 5-8 мин. Упражнения на верхний плечевой пояс. Метание гранаты с разбега на дальность.
10	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания».	Бег в среднем темпе 8-10 мин. ОРУ. Упражнения для ног. Прыжок в высоту с разбега
11	Челночный бег 3x10 м.	Бег 5 мин. ОРУ, СБУ. Челночный бег 3x10 м.
12	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	Упражнения с набивным мячом, упражнения для развития силы, подтягивание на перекладине.
13	Бросок в корзину со средней линии. Подъем туловища за 1 мин.	Броски в корзину со средних и дальних дистанций. Подъем туловища за 1 мин. Подготовка к ГТО
14	Бросок в корзину из-под кольца, с двух шагов.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Приседание на одной ноге, отжимание, подтягивание. Комбинированный урок с элементами ОФП
15	Бросок в кольцо в движении.	Учет техники и попадания. Броски мяча после двух шагов и в прыжке. Тренировочная игра.
16	Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол	Учебная игра в баскетбол. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики. Строевая подготовка.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повороты в движении кругом. Перестроения из одной колонны по 2,4. Поворот в движении кругом
18	Строевая подготовка учет. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д). Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Поворот в движении кругом
19	Лазание по канату техника выполнения.	Бег в среднем темпе 3 мин. ОРУ. Лазанье по канату.
20	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). Комплекс упражнений для формирования осанки. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
21	Элементы единоборства. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и	Элементы единоборства. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и самообороны из атлетических



	самообороны.	единоборств. (м).
22	Элементы единоборств. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и самообороны	ОРУ в парах. Элементы единоборств: падение на спину из различных положений, передняя подножка, бросок через бедро.
23	Техника передняя подножка. Страховка.	ОРУ с гимнастической палкой. Техника передняя подножка. Страховка. Комплекс упражнений для формирования осанки.
34	Ритмическая гимнастика .Упражнения выполняемые с разной амплитудой.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы из упражнений выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
25	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).
26	Подъем с переворотом, выход силой – юноши. Махом одной, толчком другой на низкой перекладине – девушки.	Упражнения на низкой перекладине. Подъем с переворотом, выход силой –юноши. Комплекс упражнений с отягощением на основные группы мышц.
27	Подъем прямых ног к перекладине -юноши. Девушки - подъем ног до прямого угла.	Акробатическая комбинация. Юноши- подъем переворотом. Девушки - подъем ног до прямого угла.
28	Урок-тренировка.	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств. Выпрыгивание, подтягивание, отжимание, прыжки на скакалке, выпады с гантелями.
29	Переворот в сторону, техника выполнения.	Переворот боком, техника выполнения. Комплекс упражнений адаптивной физической культурой.
30	Прыжок ноги врозь козел в ширину (высота 115)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 115) (м) Прыжок боком с косого разбега толчком одной ногой (козел в ширину) (д)
31	Опорные прыжки.	ОРУ со скамейкой. Опорные прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия
32	Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед, стойка на лопатках силой, «Мост» (юноши стойка на голове и руках), прыжок прогнувшись.
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки .	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Бег в среднем темпе 10 мин.
34	Скользкий шаг без палок и с палками. Прямой переход	Скользкий шаг без палок и с палками. Прямой переход.
35	Попеременный двухшажный ход. Переход с прокатом	Попеременный двушажный ход. Переход с прокатом.
36	Подъем в гору скользким шагом. Переход с неоконченным толчком одной палкой.	Подъем в гору скользким шагом. Переход с неоконченным толчком одной палкой.
37	Одновременные ходы. Передвижение на лыжах до 4-6 км.	Одновременные ходы. Эстафеты. Передвижение на лыжах до 4-6 км. Подготовка к ГТО
38	Повороты переступанием в движении. Перепрыгивание в сторону	Передвижение на лыжах до 5-6 км. Повороты переступанием в движении. Перепрыгивание в сторону.
39	Попеременный двушажный ход 4-7 км.	Передвижение в среднем темпе ходом 4-7 км. Развитие выносливости.
40	Попеременные ходы. Эстафеты. Распределение сил по дистанции.	Попеременные ходы. Эстафеты. Распределение сил по дистанции Передвижение на лыжах до 5-6 км.
41	Торможение поворот и упором. Передвижение на лыжах до 4-7 км.	Торможение поворот и упором. Передвижение на лыжах до 4-7 км.

42	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Переход с одновременных ходов на попеременные.
43	Ходьба на лыжах на время 3 км,5 км. Подготовка к ГТО	Ходьба на лыжах на время 3 км,5 км. Подготовка к ГТО
44	Переход с одновременных ходов на попеременные	Переход с одновременных ходов на попеременные.
45	Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение до 4-6 км.	Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение до 4-6 км.
46	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
47	Передвижение свободным ходом.	Передвижение свободным ходом. <i>Подготовка к ГТО</i>
48	Повороты переступанием в движении.	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
49	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы
50	Элементы тактики лыжных ходов. Порядок выхода со старта.	Элементы тактики лыжных ходов. Порядок выхода со старта.
51	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы
52	Имитация техники лыжных ходов.	Имитация техники лыжных ходов. Комплекс упражнений с отягощением. Прыжки на скакалке.
53	Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетикой.	Инструктаж по технике безопасности спортивными играми и легкой атлетике. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
54	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к ГТО	Бег 8 мин. Спец.беговые упр. Развитие скоростных качеств.
55	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	ОРУ со скакалкой. Многоскоки, разновидности прыжков через скамейку.
56	Техника передачи эстафетной палочки.	Бег 7 мин. Спец.беговые Техника передачи эстафетной палочки в движении
57	Высокий, низкий старты.	Развитие скоростных качеств, старты из различных стартовых положений
58	Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета.	Подтягивание учет. Подготовка к ГТО.
59	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), з виса лежа (девушки)	Бег 15 мин. ОРУ со скакалкой. Многоскоки, прыжки разного характера.
60	Наклон из положения стоя.	Бег 15 мин. ОРУ. Упражнения на растяжку. зачет
61	Бег на 100 метров техника выполнения	Бег 10 мин. Спец беговые упражнения: подскоки, многоскоки. Зачет
62	Метание гранаты с места и 4,5 шагов разбега на дальность	Бег 20 мин. ОРУ на верхний плечевой пояс. Зачет
63	Финальное усилие. Бег на 100 м на результат. Подготовка к ГТО	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
64	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к ГТО.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.
65	Преодоление полосы препятствий.	Бег 10 мин. ОРУ .Элементы кроссфита.В зависимости от погодных условий
66	Бег 500 м	Бег 5 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения.
67	Бег 1000 м	Бег 4 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения.
68	Бег 2000 м	Бег 3 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения.

### 11 класс

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ
1	Вводный инструктаж. Техника	Вводный инструктаж по лёгкой атлетике. Бег в среднем

	безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега.	темпе 10 мин . СБУ
2	Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения.	Бег в среднем темпе 12 мин. Техника спринтерского бега. Бег 30,60,100 метров.
3	Бег на 100 метров техника выполнения	Техника низкого старта. СБУ. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.
4	Финальное усилие. Бег на 100 м. Подготовка к ГТО	Бег в среднем темпе 15 мин. СБУ Бег на 100 м.
5	Смешанное передвижение до 1500 метров. Бег на средние дистанции – техника бега.	Бег в среднем темпе 14 мин. Современные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни творческой активности и долголетия.
6	Переменный бег до 2000 метров.	Бег в среднем темпе 25 мин. Развитие выносливости.
7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к ГТО.	Бег в среднем темпе 10 мин. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с разбега.
8	Бег 1000 м	Бег 5 мин. ОРУ, СБУ. Зачет бег 1000 м
9	Метание гранаты с места и с 4,5 шагов разбега на дальность.	Бег в среднем темпе 5-8 мин. Упражнения на верхний плечевой пояс. Метание гранаты с разбега на дальность.
10	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания».	Бег в среднем темпе 8-10 мин. ОРУ. Упражнения для ног. Прыжок в высоту с разбега
11	Челночный бег 3x10 м.	Бег 5 мин. ОРУ, СБУ. Челночный бег 3x10 м.
12	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО	Упражнения с набивным мячом, упражнения для развития силы, подтягивание на перекладине.
13	Бросок в корзину со средней линии. Подъем туловища за 1 мин.	Броски в корзину со средних и дальних дистанций. Подъем туловища за 1 мин. Подготовка к ГТО
14	Бросок в корзину из-под кольца, с двух шагов.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Приседание на одной ноге, отжимание, подтягивание. Комбинированный урок с элементами ОФП
15	Бросок в кольцо в движении.	Учет техники и попадания. Броски мяча после двух шагов и в прыжке. Тренировочная игра.
16	Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол	Учебная игра в баскетбол. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики. Строевая подготовка.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повороты в движении кругом. Перестроения из одной колонны по 2,4. Поворот в движении кругом
18	Строевая подготовка учет. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д). Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Поворот в движении кругом
19	Лазание по канату техника выполнения.	Бег в среднем темпе 3 мин. ОРУ. Лазанье по канату.
20	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). Комплекс упражнений для формирования осанки. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
21	Элементы единоборства. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и самообороны.	Элементы единоборства. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м).
22	Элементы единоборств. Страховка. Падение на спину. Приемы защиты и самообороны	ОРУ в парах. Элементы единоборств: падение на спину из различных положений, передняя подножка, бросок через бедро.

23	Техника передняя подножка. Страховка.	ОРУ с гимнастической палкой. Техника передняя подножка. Страховка. Комплекс упражнений для формирования осанки.
34	Ритмическая гимнастика .Упражнения выполняемые с разной амплитудой.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы из упражнений выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
25	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).
26	Подъем с переворотом, выход силой – юноши. Махом одной, толчком другой на низкой перекладине – девушки.	Упражнения на низкой перекладине. Подъем с переворотом, выход силой –юноши. Комплекс упражнений с отягощением на основные группы мышц.
27	Подъем прямых ног к перекладине -юноши. Девушки - подъем ног до прямого угла.	Акробатическая комбинация. Юноши- подъем переворотом. Девушки - подъем ног до прямого угла.
28	Урок-тренировка.	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств. Выпрыгивание, подтягивание, отжимание, прыжки на скакалке, выпады с гантелями.
29	Переворот в сторону, техника выполнения.	Переворот боком, техника выполнения. Комплекс упражнений адаптивной физической культурой.
30	Прыжок ноги врозь козел в ширину (высота 115)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 115) (м) Прыжок боком с косого разбега толчком одной ногой (козел в ширину) (д)
31	Опорные прыжки.	ОРУ со скамейкой. Опорные прыжки. Упражнения для профилактики плоскостопия
32	Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед, стойка на лопатках силой, «Мост» (юноши стойка на голове и руках), прыжок прогнувшись.
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки .	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Бег в среднем темпе 10 мин.
34	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Прямой переход	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Прямой переход.
35	Попеременный двухшажный ход. Переход с прокатом	Попеременный двушажный ход. Переход с прокатом.
36	Подъем в гору скольльзящим шагом. Переход с неоконченным толчком одной палкой.	Подъем в гору скольльзящим шагом. Переход с неоконченным толчком одной палкой.
37	Одновременные ходы. Передвижение на лыжах до 4-6 км.	Одновременные ходы. Эстафеты. Передвижение на лыжах до 4-6 км. Подготовка к ГТО
38	Повороты переступанием в движении. Перепрыгивание в сторону	Передвижение на лыжах до 5-6 км. Повороты переступанием в движении. Перепрыгивание в сторону.
39	Попеременный двушажный ход 4-7 км.	Передвижение в среднем темпе ходом 4-7 км. Развитие выносливости.
40	Попеременные ходы. Эстафеты. Распределение сил по дистанции.	Попеременные ходы. Эстафеты. Распределение сил по дистанции Передвижение на лыжах до 5-6 км.
41	Торможение поворот и упором. Передвижение на лыжах до 4-7 км.	Торможение поворот и упором. Передвижение на лыжах до 4-7 км.
42	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Переход с одновременных ходов на попеременные.
43	Ходьба на лыжах на время 3 км,5 км. Подготовка к ГТО	Ходьба на лыжах на время 3 км,5 км. Подготовка к ГТО
44	Переход с одновременных ходов на	Переход с одновременных ходов на попеременные.

	попеременные	
45	Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение до 4-6 км.	Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение до 4-6 км.
46	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
47	Передвижение свободным ходом.	Передвижение свободным ходом. <i>Подготовка к ГТО</i>
48	Повороты переступанием в движении.	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
49	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы
50	Элементы тактики лыжных ходов. Порядок выхода со старта.	Элементы тактики лыжных ходов. Порядок выхода со старта.
51	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы
52	Имитация техники лыжных ходов.	Имитация техники лыжных ходов. Комплекс упражнений с отягощением. Прыжки на скакалке.
53	Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетикой.	Инструктаж по технике безопасности спортивными играми и легкой атлетикой. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
54	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к ГТО	Бег 8 мин. Спец.беговые упр. Развитие скоростных качеств.
55	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	ОРУ со скакалкой. Многоскоки, разновидности прыжков через скамейку.
56	Техника передачи эстафетной палочки.	Бег 7 мин. Спец.беговые Техника передачи эстафетной палочки в движении
57	Высокий, низкий старты.	Развитие скоростных качеств, старты из различных стартовых положений
58	Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета.	Подтягивание учет. Подготовка к ГТО.
59	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), з вися лежа (девушки)	Бег 15 мин. ОРУ со скакалкой. Многоскоки, прыжки разного характера.
60	Наклон из положения стоя.	Бег 15 мин. ОРУ. Упражнения на растяжку. зачет
61	Бег на 100 метров техника выполнения	Бег 10 мин. Спец беговые упражнения: подскоки, многоскоки. Зачет
62	Метание гранаты с места и 4,5 шагов разбега на дальность	Бег 20 мин. ОРУ на верхний плечевой пояс. Зачет
63	Финальное усилие. Бег на 100 м на результат. Подготовка к ГТО	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
64	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к ГТО.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.
65	Преодоление полосы препятствий.	Бег 10 мин. ОРУ .Элементы кроссфита.В зависимости от погодных условий
66	Бег 500 м	Бег 5 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения.
67	Бег 1000 м	Бег 4 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения.
68	Бег 2000 м	Бег 3 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения.

### Критерии выставления оценок за программное обучение.

Оценка практического выполнения приемов и действий:

- «отлично» - двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко;
- «хорошо» - движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибок, ведущих к неточному исполнению упражнения (наблюдается некоторая скованность движений);

- «удовлетворительно» - наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения;
- «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно.

**Оценка теоретической подготовленности учащихся производится по следующим критериям:**







- «отлично» - понимание сущности изучаемого материала, логичное его изложение с использованием конкретных примеров из физкультурной практики;
- «хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и ошибки при понимании в целом сущности изучаемого материала;
- «удовлетворительно» - искажение сущности изучаемого предмета, отсутствие логической последовательности, неумение использовать знания в практике»
- «неудовлетворительно» - непонимание сущности изучаемого материала, отсюда плохое знание теоретического материала в целом.

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

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

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

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022