

**«Согласовано»**

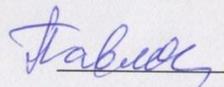
Заместитель директора

 С.В. Кузниченкова

«31» августа 2023 года.

**«Утверждаю»**

Директор МКОУ Горнобалыклейская СШ

 Л.Н. Павлова

«31» августа 2023 года

МКОУ Горнобалыклейская СШ  
Дубовский район  
Волгоградская область

**Рабочая программа учебного курса**  
**«Физическая культура» для 11 класса**

Составитель рабочей программы:

Учитель физической культуры: Харлашин Алексей Владимирович

Год составления: 2023

Согласовано на заседании МО  
протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана для двух и трех учебных занятий в неделю основного общего образования и направлена в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части программы по физической культуре.

Основные задачи программы направлены на:

- укрепление здоровья детей, содействие их гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и своей личности;

Рабочая программа разработана и составлена на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов) М. Просвещение 2019 г. программа допущена Министерством образования и науки РФ.

При составлении рабочей программы и планировании учебного материала использовано литература и учебные пособия:

- В.И. Виненко 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе. Изд. Волгоград: Учитель, 2019 г;
- М.И. Васильев и др. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Изд. Волгоград: Учитель, 2020г;
- Г.И. Погадаев „Настольная книга учителя физической культуры”. Изд. Физическая культура и спорт, 2019г;
- Л.В. Майбородова „Методика обучения физической культуре 1-11 классы”. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2019г;
- Поурочные планы 5-11 классов. Изд. Учитель – АСТ г.

Программа рассчитана на 102 учебных часа. Сдача учебных нормативов и контроль двигательной подготовленности (тестирование учащихся) проводится в процессе урока.

Изменения в программу внесены из-за отсутствия в школе спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой, единоборствами и некоторыми видами гимнастики (брусья, перекладина).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Разработаны следующие разделы учебной программы:

- легкая атлетика и русская лапта - 1-4 четверти
- гимнастика с элементами акробатики - 2 четверть
- спортивные игры (баскетбол, волейбол) - 3 четверть.

График освоения учебного материала составлен из расчета 24 уроков на 1 четверть, 24 на 2 четверть, 30 на 3 четверть, 24 на 4 четверть.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ  
УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	36	36
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Русская лапта	12	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	3
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**11 класс**

Рабочая программа направлена на:

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции ;
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

# ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

11 класс

Тема урока	Тип урока	№	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид, формы контроля	Домашнее задание	Дата	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Изучение нового материала	<b>1</b>	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках (л/атлетика, спортивные игры, оказание первой медицинской помощи). Правила соревнований по л/атлетике. Низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег с ускорением 70-80 м. Занятия на тренажёрах.	Знать правила техники безопасности на уроках.	Фронтальный опрос	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>2</b>	Низкий старт до 40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, барьерный бег, специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробежать 100м с низкого старта.	Корректировка техники бега	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>3</b>	Низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, финиширование. Эстафетный бег. Занятия на тренажёрах.	Уметь пробежать 100м с максимальной скоростью.	Оценка действий	Компл. 1		
	Учетный	<b>4</b>	Бег на результат 100 м. Спец.беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег, барьерный бег. Спортивные игры.	Уметь пробежать с макс. скоростью 100 м с низкого старта.	Фиксирование результата, оценка действий	Компл. 1		
<i>Прыжок в длину, метания</i>	Изучение нового материала	<b>5</b>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разучивание выполнения тройного прыжка. Метание гранаты в горизонт. цель с расстояния до 20 м (юн), 12-14 м (дев). Спец.беговые и прыжковые упражнения. Занятия на тренажёрах.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт. цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>6</b>	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение тройного прыжка. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт. цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Компл. 1		
	Учетный	<b>7</b>	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Развитие	Уметь прыгать в длину с разбега.	Техника выполнения	Компл. 1		

			скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.		прыжка, оценка действий			
<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Изучение нового материала	<b>8</b>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), 15 мин (дев). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>9</b>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн). 15 мин (дев). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Компл. 1		
	Комплексный	<b>10</b>	Бег в равномерном темпе, бег 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Компл. 1		
	Учетный	<b>11</b>	Бег на 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь пробегать 3000 м (юн), 2000 м (дев).	Оценка действий	Компл. 1		
<i>Метания гранаты</i>	Изучение нового материала	<b>12</b>	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья (ознакомление). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>13</b>	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра, метание копья. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Компл. 1		
	Комплексный	<b>14</b>	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Компл. 1		
	Учётный	<b>15</b>	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Оценка действий	Компл. 1		
<i>Прыжки в высоту</i>	Изучение нового материала	<b>16</b>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Корректировка техники прыжка	Компл. 1		
	Комплексный	<b>17</b>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Уметь выполнять	Корректировка техники прыжка	Компл. 1		

			способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	прыжки в высоту.	никипрыжка			
	Учетный	18	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Оценка действий	Компл. 1		
<b>Русская лапта</b>	Комплексный	19	Совершенствование подач мяча. Подача мяча с помощью ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал на ладонь). Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	20	Совершенствование удара «свечой» и удара сбоку. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	21	Совершенствование удара сверху. Удары в заданную зону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Ложные замахи для удара в противоположную сторону (обманные удары). Удары на заданное расстояние. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	22	Совершенствование техники ловли мяча. Ловля мяча летящего слева и справа на разных уровнях. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	23	Совершенствование индивидуальных действий игроков. Игра в лапту.	Уметь выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	24	Совершенствование групповых действий в игровых ситуациях. Игра в лапту.	Уметь выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл. 1		
<b>Гимнастика</b> <i>Висы.</i> <i>Строевые упражнения</i>	Изучение нового материала	25	Правила т/безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Спортивные игры.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Компл. 2		
	Комплексный	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев).	Уметь выполнять комбинацию из	Техника вып. висов,	Компл. 2		

			Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах, настольный теннис.	разученных элементов.	подтягиваний в висе			
	Комплексный	27	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Компл.2		
	Комплексный	28	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах, настольный теннис.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Компл.2		
<i>Акробатика</i>	Изучение нового материала	29	Строевой шаг. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). ОРУ на развитие координационных способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	30	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Комбинации из ранее освоенных элементов Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажерах, настольный теннис.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	31	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Эстафеты и ОРУ в движении. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	33	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений из 7-9 элементов. ОРУ на месте и в движении.	Уметь выполнять комплекс гимнастических	Техника выполнения кувырков	Компл.2		

			Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажерах, настольный теннис.	упражнений.				
	Комплексный	33	Поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	34	Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажерах.	Уметь выполнять кувырки, стойки, комплекс упражнений.	Техника выполнения кувырков	Компл.2		
	Комплексный	35	Поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Компл.2		
	Учётный	36	Комплекс гимнастических упражнений и 7-9 элементов. Занятия на тренажерах, настольный теннис	Уметь выполнять комплекс гимнастических упражнений.	Оценка техники выполнения	Компл.2		
<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Изучение нового материала	37	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	38	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	39	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	40	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Компл.2		

			способностей. Занятия на тренажёрах, настольный теннис.					
	Учётный	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев). ОРУ на месте и в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценку техники выполнения	Компл.2		
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Изучение нового материала	42	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). Занятия на тренажёрах, настольный теннис	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	43	Строевые упражнения. Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). ОРУ на месте в движении. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	44	Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Компл.2		
	Учётный	45	Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). ОРУ на месте. Спортивные игры.	Уметь выполнять упражнения.	Оценку техники выполнения	Компл.2		
	Комплексный	46	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах. Упражнения атлетической и ритмической гимнастики.	Уметь выполнять упражнения.	Оценку техники выполнения	Компл.2		
	Комплексный	47	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Оценку техники выполнения	Компл.2		
	Комплексный	48	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Оценку техники выполнения	Компл.2		
<b>Баскетбол</b>	Изучение нового	49	Правила т/безопасности на занятиях	Уметь правильно	Техника	Компл.1		

	материала		спорт.играми. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра в баскетбол.	выполнять технические действия.	выполнения			
	Комплексный	<b>50</b>	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передача мяча различными способами. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>51</b>	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Варианты бросков со средней линии. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>52</b>	Варианты приёмов ведения и бросков мяча. Штрафной бросок. Игровые взаимодействия. Терминология баскетбола. Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>53</b>	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>54</b>	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>55</b>	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>56</b>	Комбинация из освоенных элементов	Уметь правильно	Техника	Компл. 1		

			техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	выполнять технические действия.	выполнения			
	Совершенствование	57	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Совершенствование	58	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	Уметь правильно выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	59	Варианты ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения	Компл. 1		
	Совершенствование	60	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	61	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	62	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения	Компл. 1		
	Совершенствование	63	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
<b>Волейбол</b>	Изучение нового материала	64	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		

			приёма и передач мяча. Игра в волейбол.					
	Комплексный	<b>65</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>66</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>67</b>	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>68</b>	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>69</b>	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>70</b>	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Оценка техники выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>71</b>	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Совершенствование	<b>72</b>	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	<b>73</b>	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения	Компл. 1		

			свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.					
	Комплексный	74	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	76	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения	Компл. 1		
	Комплексный	78	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Компл. 1		
<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Прыжки в высоту</i>	Изучение нового материала	79	Правила т/безопасности при занятиях л/атлетикой. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Фронтальный опрос. Корректировка техники прыжка	Компл. 2		
	Комплексный	80	Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Корректировка техники прыжка	Компл. 2		
	Учетный	81	Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Оценка действий	Компл. 2		
<i>Метания гранаты</i>	Изучение нового материала	82	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность	Уметь метать гранату на дальность и	Техника выполнения метания	Компл. 2		

			и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья. ОРУ. Спортивные игры.	заданное расстояние.				
	Комплексный	<b>83</b>	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Компл.2		
	Учетный	<b>84</b>	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на выносливость. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Оценка действий	Компл.2		
<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Изучение нового материала	<b>85</b>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Занятия на снарядах тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Компл.2		
	Совершенствование	<b>86</b>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Компл.2		
	Комплексный	<b>87</b>	Бег в равномерном темпе, бег 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Компл.2		
	Совершенствование	<b>88</b>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Компл.2		
	Учетный	<b>89</b>	Бег на 3000 м (юн), 2000 м (д). ОРУ. Спортивные игры по выбору учащихся.	Уметь пробегать 3000 м (юн), 2000 м (дев).	Оценка действий	Компл.2		
<i>Прыжок в длину, метания</i>	Изучение нового материала	<b>90</b>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Выполнение тройного прыжка. Метание мяча 150 г в горизонт. цель с расстояния до 20 м (юн), 12-14 м (дев). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонт. цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Компл.2		
	Совершенствование	<b>91</b>	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Тройной прыжок. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в	Техника выполнения прыжка в длину с	Компл.2		

			качеств. Спортивные игры.	горизонт.цель.	разбега			
	Совершенствование	<b>92</b>	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Тройной прыжок. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт.цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Компл.2		
	Учетный	<b>93</b>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажерах.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Техника выполнения прыжка, оценка действий	Компл.2		
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Изучениенового материала	<b>94</b>	Низкий старт до 40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, барьерный бег, специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь пробегать с макс.скоростью 100м с низкого старта.	Корректировка техники бега	Компл.2		
	Совершенствование	<b>95</b>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный и барьерный бег. Специальные беговые упражнения. Занятия на тренажерах.	Уметь пробегать 100 м с макс. скоростью.	Оценка действий	Компл.2		
	Учетный	<b>96</b>	Бег на результат 100 м. Спец.беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег, барьерный бег. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. Спортивные игры.	Уметь пробегать с макс. скоростью 100м с низкого старта.	Фиксированиерезультата, оценкадействий	Компл.2		
<b>Русская лапта</b>	Комплексный	<b>97</b>	Совершенствование техники выполнения передачи мяча. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	<b>98</b>	Совершенствование техники перебежек. Бег с изменением направления движения, ритма движения. Кросс 500 метровчерез барьеры, оббегая по пути различные препятствия. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	<b>99</b>	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Осаливание партнера правой, левой рукой. Самоосаливание. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл.2		

	Комплексный	<b>100</b>	Совершенствование групповых действий в игровых ситуациях. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	<b>101</b>	Совершенствование системы игры в защите и расположение игроков защиты на площадке. Учебные игры с применением системы игры (совершенствование).	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл.2		
	Комплексный	<b>102</b>	Совершенствование командных действий и системы игры в нападении. Учебные игры и игровые задания.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Компл.2		

### 5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

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

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

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по предмету физическая культура  
11 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Прыжок в длину с места	225	210	200	180	170	160
Прыжок в длину с разбега	435	475	360	355	315	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Поднимание туловища за 30 с	27	23	20	25	21	18
Сгибание и разгибание рук упоре лежа (кол-во раз)	33	28	24	15	9	7
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9		-	-
Подтягивание (юн) или из виса лежа на низкой перекладине (дев) (кол-во раз)	12	10	8	18	12	10
Поднимание ног до < 90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (700 г., 500 г.)	36	31	26	21	16	12
Челночный бег 10х10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 3000 м.	13,15	14,45	15,15	-	-	-
Бег 1000 м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800 м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400 м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55

Бег 100 м	13,9	14,5	15,0	16,4	17,8	18,0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с	15	13	11	16	14	12
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-
Бег на 2000 м (мин., сек.)	7.55	8,55	9,25	9.55	11,25	11,55
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

## КОМПЛЕКС ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ № 1

### Техника выполнения.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.



#### Комплекс вольных упражнений №1

«Раз-два» - поднимаясь на носки пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - встать (носки ног не разводите), поднимая руки вперед развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища направо отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания земли пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед, пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания земли руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

## ОЦЕНКА

### комплекса вольных упражнений № 1

Выполнение упражнений оценивается:

«отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно.

«хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук).

«удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние элементы).

«неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента).

## КОМПЛЕКС ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ № 2

**Техника выполнения.**

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.



## Комплекс вольных упражнений № 2

«Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед, и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы налево.

«**Пять**» - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«**Шесть**» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы направо.

«**Семь**» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«**Восемь**» - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«**Девять**» - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«**Десять**» - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«**Одиннадцать**» - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«**Двенадцать**» - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«**Тринадцать**» - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«**Четырнадцать**» - выпрямляясь прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно), присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«**Пятнадцать**» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«**Шестнадцать**» - прыжком строевая стойка.

## ОЦЕНКА

комплекса вольных упражнений № 2

Выполнение упражнений оценивается:

«**отлично**» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно.

«**хорошо**» – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук).

«**удовлетворительно**» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, сделана остановка или добавлены лишние элементы).

«**неудовлетворительно**» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента).