

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр»  
п.г.т. Смышляевка муниципального района Волжский Самарской области  
(ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка)**

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО естественно-математического цикла Руководитель методического объединения  _____ О.Н. Суркова  Протокол № 1 от «01» сентября 2020 г.	<b>«Проверено»</b> Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка  _____ И.О.Анпилогова от «01» сентября 2020 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка  _____ А.М.Ларин Приказ № 519/1-од от «01» сентября 2020 г.
---	---	---

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 5-9

Уровень общего образования: среднее общее

Учителя Ржечицкая И.М. Кошкин А.Ю.

Срок реализации программы: 1 год

Уровень реализации образовательной программы базовый

Рабочая программа составлена в соответствии с программой «физическая культура. Базовый уровень. С 5-9 класс В.И Лях.»

Рабочую программу составил:  
Ржечицкая И.М  
Кошкин А.Ю.  
учителя физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный компонент государственного утвержденного приказом Министерства Федерации от 05.03.2004 № 1089
- Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312»
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования», утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

Предметная линия учебников М.Я. Вилонского, В.И. Ляха 5-9 классы

- Авторская программа: «Физическая культура» для 5-9 классов (автор В.И. Лях) М.: «Просвещение», 2019

В соответствии с учебным планом на преподавание предмета физическая культура отводится **102** часа в 10 и 102 часов в 11 классах в год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования является формирование у школьников 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.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

### **Планируемые результаты изучения предмета физическая культура**

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования:

- личностным результатам;
- метапредметным результатам;
- предметным результатам.

При изучении курса Физическая культура на базовом уровне в соответствии с требованиями ФГОС формируются следующие **личностные результаты**:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,

прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение

достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; 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; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

При изучении курса Физическая культура на базовом уровне в соответствии с требованиями ФГОС формируются следующие **метапредметные результаты**:

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

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

#### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- 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 самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- *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, курса

№ п/п	Основные разделы курса	Всего часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	24
3	Легкая атлетика	25
4	Лыжная подготовка	22
5	Спортивные и подвижные игры	31
Всего		102

### Раздел 1: Основы знаний о физической культуре

#### 1.1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

**Понятия:** физической благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

#### 1.2. Основы организации двигательного режима.

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

#### 1.3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

#### 1.4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

#### 1.5. Физическая культура личности.

Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.



**Раздел 2: Спортивные и подвижные игры:** техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол:** правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

### **Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.**

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

**Раздел 4: Легкая атлетика:** правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

**Раздел 5: Лыжная подготовка:** правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.

Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»).

## Приложения № 1

### Требования к уровню подготовки обучающихся 10-11 классов

#### Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

## Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 110 м с высокого старта с опорой на руку, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	215	14
	Прыжок в длину с места, см		170
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	—	10 мин 00 с
	Кроссовый бег 3 км	13 мин 30 с	—

## Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием трехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**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:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и само регуляцию физических и психических состояний.

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое 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.

#### Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	<b>Без учета времени</b>					

Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	<b>Без учета времени</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный бесшажный ход</li> <li>• Подъем «елочкой»</li> <li>• Спуск в «ворота» из палок</li> <li>• Торможение «плугом»</li> </ul>	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

### Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	<b>без времени</b>					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			

Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

### Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

### Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	<b>без учета времени</b>					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

### Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	<b>без учета времени</b>					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155

Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 10

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<b><i>I полугодие</i></b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники	1	0	



		передвижений и остановок			
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подач мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и	1	0	

		упорам			
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «плугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км,	1	0	

		мин			
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники	1	0	

		высокого старта			
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 11

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<b>I полугодие</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подач мяча	1	0	

8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	

3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «плугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					

1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	

#### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 11

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<i>1 полугодие</i>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	

7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подач мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	



3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					

1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «шлугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	

5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 11

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<b><i>I полугодие</i></b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	

7	Октябрь	Совершенствование техники подачи мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	

2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «шлугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на	1	0	

		оценку			
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 11

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<b><i>I полугодие</i></b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	

6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подач мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	

2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
<b>II полугодие</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					



1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
<b>Лыжная подготовка</b>					
1	Февраль	Торможение «шлугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	

4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	