

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____/

Протокол №
от « 30.08 » 2022г.

СОГЛАСОВАНО

ЗД по УВР

_____/Э.В. Калетина

« 31.08 » 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____/Н.А. Гарельская/

« 31.08 » 2022г.

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
немецкого языка № 61 имени А.И. Морозова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10класс

2022-2023 учебный год

Разработчик: Алешина Валентина Николаевна

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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.

Личностные результаты 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;

Личностные результаты 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;
- 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.

Личностные результаты 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; ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты 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;
- 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.

Личностные результаты 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Выпускник научится - базовый уровень

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится - базовый уровень

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится – базовый уровень

- 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;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Предметные результаты 10-11 класс

Выпускник научится – базовый уровень

- 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).

Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень

- 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.

Планируемые результаты работы с обучающимися с особыми образовательными потребностями, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

– В итоге проведения коррекционной работы обучающиеся с ОВЗ в достаточной мере осваивают основную образовательную программу ФГОС СОО. Результаты обучающихся с особыми образовательными потребностями на уровне среднего образования демонстрируют готовность к последующему профессиональному образованию и достаточные способности к самопознанию, саморазвитию, самоопределению. Планируется преодоление, компенсация или минимизация имеющихся у подростков нарушений; совершенствование личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных компетенций, что позволит школьникам освоить основную образовательную программу, успешно пройти итоговую аттестацию и продолжить обучение в выбранных профессиональных образовательных организациях разного уровня.

Личностные результаты:

- сформированная мотивация к труду;
- ответственное отношение к выполнению заданий;
- адекватная самооценка и оценка окружающих людей;
- сформированный самоконтроль на основе развития эмоциональных и волевых качеств;
- умение вести диалог с разными людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- понимание ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- понимание и неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
- осознанный выбор будущей профессии и адекватная оценка собственных возможностей по реализации жизненных планов;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осмысленного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместной деятельности, согласование позиции с другими участниками деятельности, эффективное разрешение и предотвращение конфликтов;
- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- самостоятельное (при необходимости – с помощью) нахождение способов решения практических задач, применения различных методов познания;
- ориентирование в различных источниках информации, самостоятельное или с помощью; критическое оценивание и интерпретация информации из различных источников;
- овладение языковыми средствами, умениями их адекватного использования в целях общения, устного и письменного представления смысловой программы высказывания, ее оформления;
- определение назначения и функций различных социальных институтов.

Предметные результаты

- Обучающиеся с ОВЗ достигают предметных результатов освоения основной образовательной программы на различных уровнях (базовом, углубленном) в зависимости от их индивидуальных способностей, вида и выраженности особых образовательных потребностей, а также успешности проведенной коррекционной работы.
- На базовом уровне обучающиеся с ОВЗ овладевают общеобразовательными и общекультурными компетенциями в рамках предметных областей ООП СОО.
- На углубленном уровне, ориентированном преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, старшеклассники с ОВЗ достигают предметных результатов путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоения основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету (предметам).
- Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.
- Учитывая разнообразие и вариативность особых образовательных потребностей обучающихся, а также различную степень их выраженности, прогнозируется достаточно дифференцированный характер освоения ими предметных результатов.
- Предметные результаты:

- освоение программы учебных предметов на углубленном уровне при сформированной учебной деятельности и высоких познавательных и/или речевых способностях и возможностях;
- освоение программы учебных предметов на базовом уровне при сформированной в целом учебной деятельности и достаточных познавательных, речевых, эмоционально-волевых возможностях;
- освоение элементов учебных предметов на базовом уровне и элементов интегрированных учебных предметов (подростки с когнитивными нарушениями).
- Итоговая аттестация является логическим завершением освоения обучающимися с ОВЗ образовательных программ среднего общего образования. Выпускники XI (XII) классов с ОВЗ имеют право добровольно выбрать формат выпускных испытаний — единый государственный экзамен или государственный выпускной экзамен. Кроме этого, старшеклассники, имеющие статус «ограниченные возможности здоровья» или инвалидность, имеют право на прохождение итоговой аттестации в специально созданных условиях¹. Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также школьники, освоившие часть образовательной программы среднего общего образования и (или) отчисленные из образовательной организации, получают справку об обучении или о периоде обучения по образцу, разработанному образовательной организацией.

Содержание учебного предмета

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни:

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
- Формы организации занятий физической культурой.
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование:

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
- Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.
- Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Легкая атлетика

Современные оздоровительные системы Ф.В., их роль в формировании ЗОЖ.

Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.

Бег на 30 и 100 метров. Челночный бег 4*9 м. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег до 20 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность.

Футбол

Техника безопасности на уроках по футболу. *Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.*

Технические приемы в футболе. Командные действия в футболе. Тактические действия в футболе.

Баскетбол

Совершенствование техники упражнений. Техника безопасности на уроках по баскетболу.

Технические приемы игры в баскетболе. Командные действия игры в баскетболе. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Тактические действия игры в баскетболе. Командно-тактические действия в баскетболе.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

Штрафные броски в кольцо.

Формы организаций занятий Ф.К. Бросок мяча одной рукой в движении. Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол на 2 кольца. Броски в кольцо в баскетболе. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в «Стритбол». *Государственные требования нормативов по «ГТО».*

Гимнастика

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Техника безопасности на уроках гимнастики. *Оздоровительные системы Ф.В.* Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад. Техника выполнения стойки на лопатках. Длинный кувырок(ю), «шпагаты», переворот вправо или влево(д). Стойка на голове (ю). Равновесие на правой, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д). *Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).* Упражнения в висячем положении и вис лежа, на гибкость. Висы: подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне. Смешанные висы: вис согнувшись и прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий. *Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание качества жизни.* Подтягивание. *Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.* Отжимание. *Гимнастика при умственной и физической деятельности.* Упражнения на гимнастическом мате (поднимание и опускание туловища). *Комплексы упражнений адаптированной Ф.К.* Лазания по канату в 2 приема и в 3 приема. *Оздоровительные системы Ф.В.: ходьба и бег.* Опорный прыжок: (прыжки через козла ноги врозь). *Спортивное единоборство: (вольная борьба).* Техника безопасности на уроках по борьбе. *Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны (теория и практика).*

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции до 2 км. Подъемы "елочкой". Попеременно- 2-х шажный, и одновременно - бесшажный ходы. Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км. Спуск в средней стойке. Одновременно-бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 4 км. Повороты переступанием. Попеременный 2-х шажный ход. Торможения «плугом» и поворот «упором». Подъемы и спуски. Прохождение дистанции до 5 км. Прохождению дистанции до 5 км на скорость. Эстафеты на свежем воздухе. Одновременно - одношажные ходы.

Плавание

Техника безопасности по плаванию (теория). Прикладное плавание(теория). Плавание на груди и спине (теория). Плавание на боку с грузом в руке (теория).

Волейбол

Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование технических приемов. Командные действия в волейболе. Тактические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча в парах. Прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра. Игра по правилам волейбола. Нижняя прямая подача. Технические приемы в учебной игре. Командные тактические действия в нападении и в защите. Техника приема и передачи мяча. Командно-тактические действия в волейболе. Техника выполнения приёма и передачи во встречных колоннах. Техника выполнения индивидуальной тактики игры. Подачи мяча через сетку по зонам. Техника нападающего удара. Техника отбивания мяча кулаком под сеткой. Учебная игра в волейбол.

Легкая атлетика

Прикладная физическая подготовка. Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию. Бег на 30 и 100 метров Челночный бег 4*9 м. Полоса препятствий. Бег на средние дистанции. Кросс по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Прикладное плавание (теория).

Промежуточная аттестация: «Обязательный региональный зачет по Ф.К.» Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Футбол

Совершенствование технических приемов. Техника безопасности по футболу. Командные действия в футболе. Тактические действия в футболе.

Национальная игра «Русская лапта»

Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта». Учебная игра. Правила игры «Русская лапта». Учебная игра.

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни:

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

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

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование:

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
- Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.
- Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

-

Легкая атлетика:

Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. *Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.* Бег на 30 и 100 метров. Челночный бег 4*9 м. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег до 20 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность.

Футбол

Техника безопасности на уроках по футболу. *Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Технические приемы в футболе. Командные действия в футболе. Тактические действия в футболе.*

Баскетбол

Техника безопасности на уроках по баскетболу. *Совершенствование техники упражнений. Технические приемы игры в баскетболе. Командные действия игры в баскетболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Тактические действия игры в баскетболе. Командно-тактические действия в баскетболе.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Штрафные броски в кольцо. Бросок мяча одной рукой в движении. Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол на 2 кольца. Броски в кольцо в баскетболе. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра в баскетбол. *Государственные требования к уровню*

физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Учебная игра в «Стритбол». Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Гимнастика

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Техника безопасности на уроках гимнастики. *Оздоровительные системы Ф.В.* Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад. Техника выполнения стойки на лопатках. Длинный кувырок (ю), «шпагаты» , переворот вправо или влево(д). Стойка на голове (ю). Равновесие на правой «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д). *Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).* Упражнения в висе и вис лежа, на гибкость. Висы: подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне. Смешанные висы: висы согнувшись и прогнувшись. *Гимнастическая полоса препятствий.* Комбинация из ранее изученных элементов. *Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание качества жизни.* Подтягивание. *Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. *Гимнастика при умственной и физической деятельности.* Упражнения на гимнастическом мате (поднимание и опускание туловища). *Комплексы упражнений адаптированной Ф.К.* Лазания по канату в 2 приема и в 3 приема. *Оздоровительные системы: ходьба и бег.* Опорный прыжок: (прыжки через козла ноги врозь.) *Спортивное единоборство: (вольная борьба).* *Техника безопасности на уроках по борьбе.* *Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны (теория и практика).*

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции до 2 км. Подъемы "елочкой". Попеременно- 2-х шажный, и одновременно- бесшажный ходы . Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км. Спуск в средней стойке. Одновременно-бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 4 км. Повороты переступанием. Попеременный 2-х шажный ход. Торможения «плугом» и поворот «упором». Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции до 5 км. Прохождению дистанции до 5 км на скорость. Эстафеты на свежем воздухе. Одновременно-одношажные ходы.

Плавание

Техника безопасности по плаванию (теория). *Прикладное плавание(теория).* Плавание на груди и спине (теория). Плавание на боку с грузом в руке (теория).

Волейбол

Техника безопасности на уроках по волейболу. *Совершенствование технических приемов. Командные действия в волейболе. Тактические действия в волейболе.* Приемы и передачи мяча в парах. Прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра. Игра по правилам волейбола. Нижняя прямая подача. *Технические приемы в учебной игре. Командные тактические действия в нападении и в защите.* Техника приема и передачи мяча. *Командно-тактические действия в волейболе.* Техника выполнения приёма и передачи во встречных колоннах. Техника выполнения индивидуальной тактики игры. Подачи мяча через сетку по зонам. Техника нападающего удара. Техника отбивания мяча кулаком под сеткой. Учебная игра в волейбол.

Легкая атлетика

*Прикладная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию. Бег на 30 и 100 метров. Челночный бег 4*9 м. Полоса препятствий. Бег на средние дистанции. Кросс по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.*

Прикладное плавание (теория).

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.

Футбол

Совершенствование технических приемов. Техника безопасности по футболу.

Промежуточная аттестация: «Сдача нормативов по ГТО». Тактические действия в футболе.

Национальная игра «Русская лапта»

Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта». Учебная игра. Правила игры «Русская лапта». Учебная игра.

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1.	Легкая атлетика: Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	2.09.22		
2.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Бег на 30 и 100 метров.	1	3.09.22		
3.	Челночный бег 4*9 м.	1	7.09.22		
4.	Бег на средние дистанции.	1	9.09.22		
5.	Бег на длинные дистанции.	1	10.09.22		
6.	Эстафетный бег	1	14.09.22		
7.	Кроссовый бег до 20 мин.	1	16.09.22		
8.	Прыжки в длину с разбега.	1	17.09.22		
9.	Прыжки в высоту.	1	21.09.22		
10.	Метание гранаты на дальность.	1	23.09.22		
11.	<i>Входной контроль нормативов.</i>	1	24.09.22		
12.	Техника безопасности на уроках по футболу. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	28.09.22		
13.	Технические приемы в футболе.	1	30.09.22		
14.	Командные действия в футболе.	1	1.10.22		
15.	Тактические действия в футболе.	1	5.10.22		
16.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники упражнений.	1	7.10.22		
17.	Технические приемы игры в баскетболе.	1	8.10.22		

18.	Командные действия игры в баскетболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	12.10.22		
19.	Тактические действия игры в баскетболе.	1	14.10.22		
20.	Командно-тактические действия в баскетболе.	1	15.10.22		
21.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	19.10.22		
22.	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	21.10.22		
23.	Штрафные броски в кольцо.	1	22.10.22		
24.	<i>Бросок мяча одной рукой в движении.</i>	1	26.10.22		
25.	Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1	28.10.22		
26.	Игра в баскетбол на 2 кольца.	1	9.11.22		
27.	Броски в кольцо в баскетболе.	1	11.11.22		
28.	Действия нападающего против нескольких защитников	1	12.11.22		
29.	Учебная игра в баскетбол. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	15.11.22		
30.	Учебная игра в «Стритбол». Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	18.11.22		
31.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные системы Ф.В.	1	19.11.22		
32.	Техника кувырка вперед.	1	22.11.22		
33.	Техника кувырка назад.	1	25.11.22		
34.	Техника выполнения стойки на лопатках.	1	26.11.22		
35.	Длинный кувырок (ю), «шпагаты», переворот вправо или влево(д).	1	30.11.22		
36.	Стойка на голове (ю). Равновесие на правой, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1	2.12.22		
37.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1	3.12.22		
38.	Упражнения в висе и вис лежа, на гибкость.	1	7.12.22		
39.	Висы: подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне (д).	1	9.12.22		
40.	Смешанные висы: висы согнувшись и прогнувшись.	1	10.12.22		
41.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	14.12.22		
42.	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	16.12.22		
43.	Современные фитнес - программы, направленные на достижение и	1	17.12.22		

	поддержание качества жизни. <i>Подтягивание.</i>				
44.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	1	21.12.22		
45.	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Упражнения на гимнастическом мате (поднимание и опускание туловища).	1	23.12.22		
46.	Комплексы упражнений адаптивной Ф.К. Лазания по канату в 2 приема и в 3 приема.	1	24.12.22		
47.	Оздоровительные: ходьба и бег. Опорный прыжок : (прыжки через козла ноги врозь.)	1	28.12.22		
48.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные системы Ф.В.	1	11.01.23		
49.	Техника безопасности на уроках по борьбе. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны. (теория и практика)	1	13.01.23		
50.	Передвижения на лыжах. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	14.01.23		
51.	Прохождение дистанции до 2 км.	1	18.01.23		
52.	Подъемы "елочкой".	1	20.01.23		
53.	Попеременно- 2-х шажный, и одновременно- бесшажный ходы .	1	21.01.23		
54.	Спуск в низкой стойке.	1	25.01.23		
55.	Прохождение дистанции до 3 км.	1	27.01.23		
56.	Спуск в средней стойке.	1	28.01.23		
57.	Одновременно-бесшажный ход.	1	10.2.23		
58.	Спуск в высокой стойке.	1	30.2.23		
59.	Прохождение дистанции до 4 км.	1	4.02.23		
60.	Повороты переступанием.	1	8.02.23		
61.	Попеременный 2-х шажный ход.	1	10.02.23		
62.	Торможения «плугом» и поворот «упором».	1	11.02.23		
63.	Подъёмы и спуски.	1	15.02.23		
64.	Прохождение дистанции до 5 км.	1	17.02.23		
65.	Прохождению дистанции до 5 км на скорость.	1	18.02.23		
66.	Эстафеты на свежем воздухе.	1	22.02.23		
67.	Одновременно -одношажные ходы.	1	24.02.23		
68.	Техника безопасности по плаванию (теория). Прикладное плавание(1	25.02.23		

	теория).				
69.	Плавание на груди и спине (теория).	1	1.03.23		
70.	Плавание на боку с грузом в руке (теория).	1	3.03.22		
71.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование технических приемов.	1	4.03.23		
72.	Командные действия в волейболе.	1	10.03.22		
73.	Тактические действия в волейболе.	1	11.03.23		
74.	Приемы и передачи мяча в парах.	1	15.03.23		
75.	Прием мяча после подачи.	1	17.03.23		
76.	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра.	1	18.03.22		
77.	Игра по правилам волейбола.	1	22.03.23		
78.	Нижняя прямая подача.	1	24.03.22		
79.	Технические приемы в учебной игре.	1	5.04.23		
80.	Командные тактические действия в нападении и в защите.	1	7.03.23		
81.	Техника приема и передачи мяча.	1			
82.	Командно-тактические действия в волейболе.	1	8.04.23		
83.	Техника выполнения приёма и передачи во встречных колоннах.	1	12.04.23		
84.	Техника выполнения индивидуальной тактики игры.	1	14.04.23		
85.	Подачи мяча через сетку по зонам.	1	15.04.23		
86.	Техника нападающего удара.	1	19.04.23		
87.	Техника отбивания мяча кулаком под сеткой.	1	21.04.22		
88.	Учебная игра в волейбол.	1	22.04.23		
89.	<i>Промежуточная аттестация : региональный зачет по физической культуре.</i>	1	26.04.23		
90.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию.	1	28.04.23		
91.	Бег на 30 и 100 метров .	1	29.04.23		
92.	Челночный бег 4*9 м.	1	3.05.23		
93.	Полоса препятствий .Бег на средние дистанции.	1	5.05.23		
94.	Кросс по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции.	1	6.05.23		
95.	Эстафетный бег.	1	10.05.23		
96.	Прикладное плавание (теория).	1	12.05.23		
97.	Прыжки в длину с места.	1	13.05.23		

98.	Прыжки в длину с разбега.	1	17.05.23		
99.	Метание гранаты.	1	19.05.23		
100.	Совершенствование технических приемов. Техника безопасности по футболу.	1	20.05.23		
101.	Тактические действия в футболе.	1	24.05.23		
102.	Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта». Учебная игра. Правила игры «Русская лапта». Учебная игра.	1	25.05.23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

Оценочные материалы.

1.Входной контроль нормативов.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.Бег 30м.,(с)	4.7	5.2	5.7	5.4	5.8	6.2
2.Бег 100 м.,(с)	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
3. Бег 1000 м, мин.(с.)	3,35	4,00	4,30	5,00	5,30	6,00
4.Прыжок в длину с разбега(см)	450	430	390	390	370	330
5.Прыжок в высоту(см)	115	110	105	100	95	85
6. Метание мяча 150 г.(м)	48	42	35	30	25	20
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8.Подтягивание на высокой перекладине из вися(раз)	12	10	7	15	13	10
9. Отжимание(раз)	32	27	22	20	15	10
10.Поднимание туловища за 1 мин.	52	47	42	40	35	30
11. Бег на лыжах 2 км,(мин, с)	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинаций. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе (подгруппа «А» и подгруппа «Б»), оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок (**высокий уровень**)

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (**повышенный уровень**)

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат (**средний уровень**)

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. (**низкий уровень**)

В 10-11 классах оценка ставится за технику выполнения по видам спорта, лазанье, с элементами акробатики. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Промежуточная аттестация: итоговый контроль нормативов.

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет, актуальны для 2020г

Другие возрастные группы: [6-8 лет](#), [9-10 лет](#), [11-12 лет](#), [13-15 лет](#), [18-29 лет \(М\)](#), [18-29 лет \(Ж\)](#)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9

6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7

Приложение №2 .

1. Проектная деятельность для 10 класса.
 - 1) «Инвестиции в спорт».
 - 2) «Как влияет спорт на здоровье человека»
 - 3) «Сколиоз» - болезнь или норма? Методы профилактики.
 - 4) Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
 - 5) Оренбуржцы покоряют Олимп.

2. Проектная деятельность для 11 класса.
- 1) «Профилактика травматизма на уроках физической культуры?»
 - 2) «Чем отличается спорт от физической культуры?»
 - 3) «Влияет ли «Качалка» в тренажерном зале на здоровье человека?»
 - 4) Для чего введена программа «ГТО»?»
 - 5) Сколиоз у детей и подростков.

Методические материалы.

1. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. (Марченко Ирина Николаевна)
2. Физическая культура. классы. Учебник .ФГОС. (Копылов Ю.А., Петрова Т.В., Полянская Н.В.)
3. Физическая культура . 10-11 класс. Рабочая программа к УМК
4. Физическая культура. 9-11 классы(юноши и девушки),(Свиридова Марина Сергеевна)
5. Физкультура. 10-11 класс. Поурочные разработки. ФГОС (Патрикеев Артем Юрьевич)
6. Физическая культура. 10-11 класс. Методическое пособие.(Немова Ольга Арнольдовна)
7. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. (Погадаев Григорий Иванович)
8. Физическая культура. 10-11 классы. (В.И. Ляха, А. А. Зданевич)