

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Палецкая средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МКОУ Палецкой СОШ
Протокол № 1 от 31.08.2019 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Т.Т. Лесникова
Приказ № 153-ОД от 31.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

10 – 11 классы

Составитель: С.М. Покотыло

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обязательной предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" для основного общего образования разработана на основе нормативных документов:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
3. Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1067, г. Москва.
4. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с внесёнными изменениями Приказом Минобрнауки РФ № 1644 от 29 января 2014 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования), с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, реестровый № 5)

1 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курс

10 класс:

Личностные УУД:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные УУД:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты:

1. Раздел «Легкая атлетика» (30 ч.)

2. Десятиклассник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Десятиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

2.Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (15 ч.)

Десятиклассник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств,

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Десятиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3.Раздел «Лыжная подготовка» (30 ч.)

Десятиклассник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Десятиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

; 4.Раздел «Спортивные игры» (33 ч.)

Десятиклассник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Десятиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

11 класс:

Личностные УУД:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные УУД:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1. Раздел «Легкая атлетика» (30 ч.)

2. Одиннадцатиклассник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Одиннадцатиклассник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2.Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (15 ч.)

Одиннадцатиклассник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; -
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Одиннадцатиклассник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

3.Раздел «Лыжная подготовка» (30 ч.)

Одиннадцатиклассник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Одиннадцатиклассник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Одиннадцатиклассник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

4.Раздел «Спортивные игры» (27 ч.)

Одиннадцатиклассник научится

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств,

Одиннадцатиклассник получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

2. Содержание учебного предмета, курса:

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Требования техники безопасности на уроках физической культуры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность I

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.

Лыжные гонки: 2 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование 10 – 11 класс

№ п/п	Раздел	Тема учебного занятия	Сроки	Виды деятельности обучающихся
	Введение			<p>соблюдать правила и техники безопасности;</p> <p>включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и взаимосодействия;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
	Лёгкая атлетика (30 ч.)	<p>Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега</p>		<p>Выполняют специально подобранные самоподготовительные упражнения.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития физических способностей.</p>
	Лёгкая атлетика	<p>Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение Лёгкая атлетика результатов</p>		

	Лёгкая атлетика	Высокий старт до 15-30м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		Владение навыками выполнения двигательных действий (бег), различными способами.
	Лёгкая атлетика	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		Владение навыками выполнения двигательных действий (бег), различными способами.
	Лёгкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину		Владение навыками выполнения двигательных действий (бег), различными способами.
	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину		планировать собственную деятельность, работать в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты своей деятельности, находить возможности и способы их улучшения. Владение навыками выполнения прыжка.
	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину		Владение навыками выполнения прыжка в длину
	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину		Владение навыками выполнения прыжка в длину

	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину		планировать собственную деятельность, ра в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать резу находить возможности и способы их улучш Владение навыками выполнения прыжка в
	Лёгкая атлетика	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.		Владение навыками выполнения прыжка в
	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину		Совершенствование бега на средние дистан
	Лёгкая атлетика	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Владение навыками выполнения прыжка в
	Лёгкая атлетика	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Владение навыками выполнения прыжка в
	Спортивные игры Волейбол (33 ч.) – 10 класс Волейбол (27 ч.) – 11 класс	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения. Изучение передачи мяча двумя руками сверху.		Владение навыками игры
	Волейбол	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху, быстрота ответных действий. Игра		Владение навыками игры
	Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Перемещение в стойке из различных и.п. Игра по упрощенным правилам		Владение навыками игры

	Волейбол	Передача мяча после перемещения вперед. Передача мяча в парах сверху и снизу. Учебная игра		Владение навыками игры
	Волейбол	Учет техники передачи мяча сверху, над собой. Передача мяча снизу. Эстафеты.		Владение навыками игры
	Волейбол	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов. Игра.		Владение навыками игры
	Волейбол	Нижняя прямая подача через сетку. Подачи мяча в заданную часть площадки. Игра		Владение навыками игры
	Волейбол	Сочетание приемов и передач мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Пионербол с элементами волейбола.		Владение навыками игры
	Лыжная подготовка (30 ч.)	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника.		Владение навыками игры
	Лыжная подготовка	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта.		Владение навыками игры
	Лыжная подготовка	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом.		Владение техникой выполнять способов пер

	Лыжная подготовка	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом.		Владение техникой выполнять способов передвижения на лыжах по ровной местности. Передвижение на лыжах по ровной местности (обучение технике, прогулки)
	Лыжная подготовка	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.		Владение техникой выполнять способов передвижения на лыжах по ровной местности. Передвижение на лыжах по ровной местности (обучение технике, прогулки)
	Лыжная подготовка	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.		Владение техникой выполнять способов передвижения на лыжах по ровной местности. Передвижение на лыжах по ровной местности (обучение технике, прогулки)
	Лыжная подготовка	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.		Владение техникой выполнять способов передвижения на лыжах по ровной местности. Передвижение на лыжах по ровной местности (обучение технике, прогулки)
	Лыжная подготовка	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи время		Владение техникой выполнять способов передвижения на лыжах по ровной местности. Передвижение на лыжах по ровной местности (обучение технике, прогулки)

	Лыжная подготовка	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.		Владение техникой выполнять способов пер
	Лыжная подготовка			Владение техникой выполнять способов пер
	Лыжная подготовка			Владение техникой выполнять способов пер
	Гимнастика (15 ч.)	Т. Б. на уроках гимнастики. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота влево!», «полшага!» «полный шаг!».Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в висе стоя и лежа Акробатические упражнения		Раскрывают значение гимнастических упра правильной осанки, развития физических сил страховку и помощь во время занятий, соблю безопасности. Применяют упражнения для самостоятельных тренировок
		Перестроение из колонны по два и четыре в колонну по одному. Выполнение команд. Игра на внимание. Упражнения в упоре лежа. Сгибание туловища. Акробатические упражнения		выполнять акробатические и гимнастические в необходимом техничном уровне, характерн исполнения; выполнять технические действия из базовы их в игровой и соревновательной деятельнос применять жизненно важные двигательные различными способами, в различных измен условиях.
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Наклоны вперед сидя. Игра на внимание. Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Акробатические упражнения		
		Ходьба по гимнастической скамейке. Выпад, стойка, поворот, упражнения на равновесие.		
		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.		выполнять акробатические и гимнастические в необходимом техничном уровне, характерн исполнения; выполнять технические действия из базовы их в игровой и соревновательной деятельнос

				применять жизненно важные двигательные различными способами, в различных измен условиях.
		Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги перекаты из упора стоя на коленях.		выполнять акробатические и гимнастические необходимом техничном уровне, характерн исполнения; выполнять технические действия из базовы их в игровой и соревновательной деятельно применять жизненно важные двигательные различными способами, в различных измен условиях.
		Прыжки многоскоки. Прыжок согнув ноги (м.); прыжок ноги врозь (д.).		
		Прыжок согнув ноги (м.); прыжок ноги врозь (д.). Сгибание туловища.		выполнять акробатические и гимнастические необходимом техничном уровне, характерн исполнения; выполнять технические действия из базовы их в игровой и соревновательной деятельно применять жизненно важные двигательные различными способами, в различных измен условиях.

КОНТАКТЫ **Нормы ГТО для школьников**

- **Нормы ГТО для мужчин**
- **Нормы ГТО для женщин**
 - **Видео примеры ГТО**

• **ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ**

- Челночный бег
- Бег на короткие дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Рывок гири
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в длину с места
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Поднимание туловища
- Наклон вперед
- Метание теннисного мяча в цель
- Метание спортивного снаряда
- Плавание
- Стрельба
- Смешанное передвижение
- Самозащита без оружия

- Туристский поход с проверкой туристских навыков
- Скандинавская ходьба

• СВЕЖИЕ ЗАПИСИ

- Правильное питание для начинающих спортсменов
- 10 способов мотивировать себя к спорту
- Роль спорта в жизни детей
- Как правильно бегать
- Физическое воспитание детей дошкольного возраста
- Награждены первые обладатели серебряных и бронзовых знаков ГТО в Республике Крым

• РУБРИКИ

- ДЕТИ И СПОРТ
- НОВОСТИ ГТО
- СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
- СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Нормы ГТО для школьников

1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет

2 ступень — нормы ГТО для школьников 9-10 лет

3 ступень — нормы ГТО для школьников 11-12 лет

4 ступень — нормы ГТО для школьников 13-15 лет

5 ступень — нормы ГТО для школьников 16-17 лет

1 ступень охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов.

Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). **Таблица нормативов.**

2 ступень предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети

(мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов. **Таблица нормативов.**

3 ступень ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне. **Таблица нормативов.**

4 ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору. **Таблица нормативов.**

5 ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов. **Таблица нормативов.**



Юноши

V СТУПЕНЬ

(16–17 лет)



Девушки

			Обязательные испытания		
Юноши	Юноши	Юноши	Обязательные испытания	Девушки	Девушки
14,6 сек.	14,3 сек.	13,8 сек.	Бег на 100 м	18,0 сек.	17,6 сек.
9 мин. 20 сек.	8 мин. 50 сек.	7 мин. 50 сек.	Бег на 2 км	11 мин. 50 сек.	11 мин. 20 сек.
15 мин. 10 сек.	14 мин. 40 сек.	13 мин. 10 сек.	или на 3 км	-	-
8 раз	10 раз	13 раз	Подтягивание на высокой перекладине	-	-
15 раз	25 раз	35 раз	или рывок гири 16 кг	-	-
-	-	-	или подтягивание на низкой перекладине	11 раз	13 раз
-	-	-	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9 раз	10 раз
6 раз	8 раз	13 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	7 раз	9 раз
			Испытания по выбору		
360 см	380 см	440 см	Прыжок в длину с разбега	310 см	320 см
200 см	210 см	230 см	или прыжок в длину с места	160 см	170 см
30 раз	40 раз	50 раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	20 раз	30 раз
27 м	32 м	38 м	Метание спортивного снаряда весом 700 г	-	-
-	-	-	или весом 500 г	13 м	17 м
-	-	-	Бег на лыжах на 3 км	19 мин. 15 сек.	18 мин. 45 сек.
25 мин. 40 сек.	25 мин. 00 сек.	23 мин. 40 сек.	или на 5 км	-	-
-	-	-	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени
Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	или кросс на 5 км по пересеченной местности	-	-
Без учета времени	Без учета времени	0 мин. 41 сек.	Плавание 50 м	Без учета времени	Без учета времени
15 очков	20 очков	25 очков	Стрельба из пневматической винтовки 10 м	15 очков	20 очков
18 очков	25 очков	30 очков	или из электронного оружия 10 м	18 очков	25 очков
			Точный выстрел 5 м		

- Нормы ГТО для мужчин
- Нормы ГТО для женщин
- Видео примеры ГТО

• ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ

- Челночный бег
- Бег на короткие дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Рывок гири
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в длину с места
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Поднимание туловища
- Наклон вперед
- Метание теннисного мяча в цель
- Метание спортивного снаряда
- Плавание
- Стрельба
- Смешанное передвижение
- Самозащита без оружия
- Туристский поход с проверкой туристских навыков
- Скандинавская ходьба

• СВЕЖИЕ ЗАПИСИ

- Правильное питание для начинающих спортсменов
- 10 способов мотивировать себя к спорту
- Роль спорта в жизни детей
- Как правильно бегать
- Физическое воспитание детей дошкольного возраста
- Награждены первые обладатели серебряных и бронзовых знаков ГТО в Республике Крым

•

• РУБРИКИ

- ДЕТИ И СПОРТ
- НОВОСТИ ГТО
- СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
- СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Нормы ГТО для школьников

1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет

2 ступень — нормы ГТО для школьников 9-10 лет

3 ступень — нормы ГТО для школьников 11-12 лет

4 ступень — нормы ГТО для школьников 13-15 лет

5 ступень — нормы ГТО для школьников 16-17 лет

1 ступень охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов.

Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). **Таблица нормативов.**

2 ступень предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов. **Таблица нормативов.**

3 ступень ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне. **Таблица нормативов.**

4 ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому

интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору. **Таблица нормативов.**

5 ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов. **Таблица нормативов.**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва, Просвещение, 2010.
2. В.И. Лях. 7-8 класс. – Физическая культура. Москва, Просвещение, 2008.
3. Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физической культуры, Москва, Просвещение, 2007.
4. Список учебно-методической литературы для учащихся:
 1. В.И. Лях. 7-8 класс – Физическая культура. Москва, Просвещение. 2008г.
6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5–9 класс: проект — 2-е изд., — М.: Просвещение, 2011. — 64 с. — (Стандарты второго поколения).

