Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа им.М.Ю.Лермонтова с.Засечное (МБОУСОШ им.М.Ю.Лермонтова с.Засечное)

СОГЛАСОВАНА

Методическим

объединением учителей

физической культуры

(протокол

от «27» 08 2021 г.№ 1)

Руководитель МО

М.Р.Димаев

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБОУСОШ

им.М.Ю.Лермонтова

с.Засечное

(протокол

от «30 » OS 20 21 г.№ 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУСОШ

им.М.Ю.Лермонтова

с.Засечное

от « № 19 2021 г. № 1

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень: среднее общее образование (срок реализации 2 года)

Составители:

учителя физической культуры

Ломовцев В.П.

Димаев М.Р.

Журавлев Н.В.

Кузнецов Е.П.

Фадин А.Г.

Раздел І. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.), на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ им.М.Ю. Лермонтова с.Засечное, примерной программы по «Физическая культура».

Согласно учебного плана МБОУСОШ им. М.Ю. Лермонтова с. Засечное «Физическая культура» в средней школе изучается с 10 по 11 класс. На изучение предмета «Физическая культура» отводится: в 10 классе — 68 ч, в 11 классе — 66 ч.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за Пензенский район, Пензенскую область, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).

Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

Готовность к служению Отечеству, его защите.

Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.

Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

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.

Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.

Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем.

Сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.

Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты.

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

Готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты.

Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.

Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований - научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

-роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

-роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

-индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

-особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

-особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- -личной гигиены и закаливания организма;
- -организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- -культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- -профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- -экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- -самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- -контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- -приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - -приёмы массажа и самомассажа;
- -занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
 - -судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; # планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- -уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; # эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- -дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- -в метаниях на дальность и на метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м. с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1 м. с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- -в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см. (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног

и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

-в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Выпускник научится:

-использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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. Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

-характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

-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;

-давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение;

-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 учётом 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 (способностей);

-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 физическими упражнениями;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и 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 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);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

-выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

-выполнять основные технические действия и приёмы в волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей);

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке;

-самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, физической культуры личности. Ценностные ориентации понятие индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития укрепление физическое совершенствование личности, здоровья, формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству воспитанию здорового поколения, И активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки,

гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности

(выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Пёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Пыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Раздел III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс.

№ п/п	Наименования разделов, названия тем	Количе ство часов	Приобретаемый опыт осуществления социально- значимых дел
	Лёгкая атлетика 8 часов	ı	
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроке физическая культура. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техникой бега на короткие дистанции.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
2	Совершенствование технике бега на короткие дистанции. Бег на результат 60-100 м.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
3	Совершенствование технике бега по повороту. Бег на 1200 м. Развитие выносливости.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на результат от 400 до 1000 м.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на результат от 1000 до 3000 м.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
6	Совершенствование техники метание мяча. Метание на результат в коридор 5-6 м.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
8	Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Спортивные игры баскетбол 12 часо	В	
9	Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
10	Совершенствование техникой передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди ловля.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
11	Совершенствование техники передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди ловля.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
12	Совершенствование техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Силовые способности.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
13	Совершенствование техники ведение мяча. Развитие координационных способностей.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
14	Совершенствование техникой передача мяча в движении. Психомоторные способности.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
15	Совершенствование техники передача мяча в движении. Развитие силовых способностей.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
16	Совершенствование техникой броска мяча в корзинуСкоростно-силовые способности.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.

17	Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	психомоторных способностей.		
18	Совершенствование комбинациями элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
19	Совершенствование комбинаций из освоенных	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
17	элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	3, 1, 3, 0, 0, 7, 10.
20	Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
20	2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1	3, 1, 3, 0, 0, 7, 10.
	Гимнастика с основами акробатики 14 ч	acor.	
21	Техника безопасности во время занятий гимнастикой и	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	акробатикой. Совершенствование строевой шаг,	-	2, 1, 2, 3, 3, 3, 13.
	размыкание и смыкание на месте, в движении.		
22	Совершенствование перестроениями из колонны по	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	одному в колонну по четыре; из колонны по два и по	_	, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,,
	четыре в колонну по одному, по восемь в движении.		
23	Совершенствование переднего равновесия (ласточка),	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	сед углом руки в сторону.		, , , , , , , , , , , , ,
24	Совершенствование акробатических упражнений	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост».		, , , -, -, -, -, -
25	Совершенствование прыжок вверх ноги врозь, прыжок	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	вверх с поворотом на 360 градусов.		
26	Совершенствование технике лазанье по канату,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	гимнастической лестнице, подтягивания.		
27	Совершенствование акробатических упражнения и	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	комбинаций. Силовые способности.		
28	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие скоростно-силовых способностей.		
29	Совершенствование комбинаций висов и упоров.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие силовых способностей.		
30	Совер-ние висов согнувшись и прогнувшись,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	поднимание ног в висе, смешанные висы.		
31	Совершенствование переворот в сторону (колесо), два	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	переворота в сторону слитно.		
32	Совер-ние опорных прыжков, вскок в упор присев,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	соскок прогнувшись козёл 80- 100 см.		
33	Совер-вание опорных прыжков, вскок в упор присев,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	соскок прогнувшись козёл 80- 100 см.		
34	Совер-вание опорных прыжков, вскок в упор присев,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	соскок прогнувшись козёл 80- 100 см.		
	Лыжные гонки 10 часов.		
35	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами		
	и лыжному инвентарю.		
36	Совер-ние попеременный двухшажного хода с	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	лыжными палками. Развитие выносливости.		
37	Совершенствование попеременный двухшажного хода	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	с палками. Передвижение 5 км.		
38	Совершенствование лыжных ходов. Освоение	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	торможение «плугом». Дистанция 5 км.		
39	Совершенствование лыжных ходов, торможение	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	«плугом». Дистанция 5 км на время.		

40	Совершенствование лыжных ходов. Освоение поворота	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
40	переступанием. Дистанция 5 км.	1	3, 4, 3, 0, 8, 9, 10.
41		1	2 4 5 6 9 0 10
41	Совершенствование одновременно одношажного хода	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
42	с палками. Развитие выносливости.	1	2 4 5 6 9 0 10
42	Совершенствование одношажного хода с палками.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
12	Прохождение дистанция 5 км.	1	2 4 5 6 0 0 10
43	Совершенствование торможения и поворота упором.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
4.4	Прохождение дистанции 7 км.		2 4 7 6 0 0 10
44	Совершенствование торможения и поворота упором.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие выносливости.		
4	Спортивные игры волейбол 12 часов		12 4 7 5 0 0 10
45	Правила техники безопасности. Перемещения в стойке,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	комбинации из освоенных элементов техники		
	передвижений.		
46	Совер-вание передачи мяча сверху, с низу на месте и	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	после перемещения вперёд.		
47	Совер-вание передачи мяча сверху, с низу двумя	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	руками на месте и после перемещения.		
48	Совер-вание передачи мяча сверху, с низу. Развитие	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	скоростно-силовых способностей.		
49	Совер-вание верхней прямой подача мяча с расстояния	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	9 м через сетку, скоростно-силовая.		
50	Совер-вание верхней прямой подача мяча с расстояния	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	9 м через сетку, расстановка игроков.		
51	Совер-вание технике нападающего удара, расстановка	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	игроков. Коорди-нные способности.		
52	Совер-вание нападающего удара 1-3 м. от сетки,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	расстановка игроков. Прыжково-силовая.		
53	Совер-вание игровых упражнения с мячом типа 2:1,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	3:1, 2:2, 3:2, 3:3,6:6. Скоростно-силовая.		_ , , _ , _ , _ , _ ,
54	Совер-вание игровых упражнения с мячом типа 2:1,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	3:1, 2:2, 3:2, 3:3,6:6. Скоростно-силовая.	-	, 1, 0, 0, 0, 7, 10.
55	Совер-вание игры по правилам волейбола.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
33	Координационные способности.	-	3, 1, 3, 0, 0, 5, 10.
56	Совер-вание игры по упрощённым правилам мини-	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
30	волейбола. Психомоторные способности.	1	3, 1, 3, 0, 0, 7, 10.
	Лёгкая атлетика 12 часов.		
57	Совершенствование техники бега на длинные	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
5,	дистанции. Бег от 12 до 15 мин.	1	3, 1, 3, 0, 0, 7, 10.
58	Совершенствование техники бега на длинные	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
70	дистанции. Бег на результат от 1000 до 3000 м.	1	3, 7, 3, 0, 0, 7, 10.
59	Совер-ние технике эстафетного бега, передача	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
27	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1	3, 4, 3, 0, 6, 9, 10.
60	эстафетной палочки. Скоростно-силовая.	1	2 1 5 6 9 0 10
60	Совершенствование техники бега кросса до 20 мин,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
<i>C</i> 1	бега с препятствиями на местности.	1	2 4 5 6 9 9 10
61	Совер-вание техники бега кросса до 25 мин, бега с	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	препятствиями на местности.	- 1	2 4 5 6 0 0 10
62	Совершенствование техники метание мяча с места.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Метание на результат в коридор 5-6 м.		
63	Совер-вание техникой прыжка в длину с разбега.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие координационных способностей.		

64	Совершенствование техники метание мяча с места.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Метание на результат в коридор 5-6 м.		
65	Совер-вание техникой прыжка в высоту с разбега.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие координационных способностей.		
66	Совершенствование техники в высоту с разбега.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие скоростно-силовых способностей.		
67	Совершенствование техники в высоту с разбега.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Прыжки на результат.		
68	Выполнение тестовых заданий, сдача контрольных	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	нормативов.		

11 класс.

№ п/п	Наименования разделов, названия тем	Количе ство часов	Приобретаемый опыт осуществления социально- значимых дел
	Лёгкая атлетика 8 часов		
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроке физическая культура. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техникой бега на короткие дистанции.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
2	Совершенствование технике спринтерского бега. Бег на результат 100-200-400 м. Силовая.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
3	Совершенствование технике бега по повороту. Бег на 1200 м. Развитие выносливости.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на результат от 400 до 1000 м.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на результат от 1000 до 3000 м.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
6	Совершенствование техники метание мяча. Метание на результат в коридор 5-6 м.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки на результат.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
8	Совершенствование техники в высоту с разбега. Прыжки на результат.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Спортивные игры баскетбол 12 часов		
9	Техника безопасности на тему баскетбол. Овладение техникой стойки игрока, перемещения в стойке, остановка, поворот.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
10	Совершенствование техникой передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди ловля.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
11	Совершенствование техники передача мяча, одной рукой, двумя руками от груди ловля.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
12	Совершенствование техникой ведение мяча, правой, левой рукой. Силовые способности.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
13	Совершенствование техники ведение мяча. Развитие координационных способностей.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.

14	Совершенствование техникой передача мяча в	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
17	движении. Психомоторные способности.	1	3, 4, 3, 0, 6, 7, 10.
15	Совершенствование техники передача мяча в	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
13	движении. Развитие силовых способностей.	1	3, 4, 3, 0, 0, 7, 10.
16	Совершенствование техникой броска мяча в	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
10	корзинуСкоростно-силовые способности.	1	3, 4, 3, 0, 6, 9, 10.
17	Совершенствование броска мяча в корзину. Развитие	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
1 /	психомоторных способностей.	1	3, 4, 3, 0, 6, 7, 10.
18	Совершенствование комбинациями элементов: ловля,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
10	передача, ведение, бросок.	1	3, 4, 3, 0, 6, 7, 10.
19	Совершенствование комбинаций из освоенных	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
1)	элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	3, 4, 3, 0, 0, 7, 10.
20	Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
20	2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1	3, 4, 3, 0, 6, 9, 10.
	Гимнастика с основами акробатики 14 ч	2000	
21	Тимнастика с основами акробатики 14 ч. Техника безопасности во время занятий гимнастикой и	асов. 1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
21	акробатикой. Совершенствование строевой шаг,	1	3, 4, 3, 0, 6, 7, 10.
	размыкание и смыкание на месте, в движении.		
22	Совершенствование перестроениями из колонны по	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
22	одному в колонну по четыре; из колонны по два и по	1	3, 4, 3, 0, 6, 9, 10.
	четыре в колонну по одному, по восемь в движении.		
23	Совершенствование переднего равновесия (ласточка),	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
23		1	3, 4, 3, 0, 6, 9, 10.
24	сед углом руки в сторону. Совершенствование акробатических упражнений	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
2 4	кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках, «мост».	1	3, 4, 3, 0, 6, 9, 10.
25		1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
23	Совершенствование прыжок вверх ноги врозь, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1	3, 4, 3, 0, 8, 9, 10.
26		1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
20	Совершенствование технике лазанье по канату,	1	3, 4, 3, 0, 8, 9, 10.
27	гимнастической лестнице, подтягивания. Совершенствование акробатических упражнения и	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
21	комбинаций. Силовые способности.	1	3, 4, 3, 0, 8, 9, 10.
20		1	2 1 5 6 9 0 10
28	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
29	Совершенствование комбинаций висов и упоров.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
29	Развитие силовых способностей.	1	3, 4, 3, 0, 8, 9, 10.
30		1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
50	Совер-ние висов согнувшись и прогнувшись, поднимание ног в висе, смешанные висы.	1	J, 7, J, U, O, 7, 1U.
31	Совершенствование переворот в сторону (колесо), два	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
31	переворота в сторону слитно.	1	3, 4, 3, 0, 6, 9, 10.
32	Совер-ние опорных прыжков, вскок в упор присев,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
32	соскок прогнувшись козёл 80-100 см.	1	3, 4, 3, 0, 6, 9, 10.
33	1 9	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
JJ	Совер-вание опорных прыжков, вскок в упор присев, соскок прогнувшись козёл 80-100 см.	1	J, 7, J, U, O, J, 1U.
34	Совер-вание опорных прыжков, вскок в упор присев,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
J +	соскок прогнувшись козёл 80-100 см.	1	J, 7, J, U, O, J, 1U.
	Лыжные гонки 10 часов.	<u> </u>	
35	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
55	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1	J, ¬, J, U, U, J, 1U.
	и лыжному инвентарю.		
36	Совер-ние попеременный двухшажного хода с	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
50	лыжными палками. Развитие выносливости.	1	J, ¬, J, U, U, J, 1U.
	JIDIANTIDININ HAJIKANIN. I ADDITINE DDIRUCJINBUCIN.		1

37	Совершенствование попеременный двухшажного хода	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
Ο,	с палками. Передвижение 5 км.	-	, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,
38	Совершенствование лыжных ходов. Освоение	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	торможение «плугом». Дистанция 5 км.		_ , , _ , _ , _ , _ ,
39	Совершенствование лыжных ходов, торможение	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	«плугом». Дистанция 5 км на время.		
40	Совершенствование лыжных ходов. Освоение поворота	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	переступанием. Дистанция 5 км.		
41	Совершенствование одновременно одношажного хода	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	с палками. Развитие выносливости.		
42	Совершенствование одношажного хода с палками.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Прохождение дистанция 5 км.		
43	Совершенствование торможения и поворота упором.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Прохождение дистанции 7 км.		
44	Совершенствование торможения и поворота упором.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие выносливости.		
	Спортивные игры волейбол 10 часов.		
45	Правила техники безопасности. Перемещения в стойке,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	комбинации из освоенных элементов техники		
	передвижений.		
46	Совер-вание передачи мяча сверху, с низу на месте и	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	после перемещения вперёд.		
47	Совер-вание передачи мяча сверху, с низу двумя	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	руками на месте и после перемещения.		
48	Совер-вание передачи мяча сверху, с низу. Развитие	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	скоростно-силовых способностей.		
49	Совер-вание верхней прямой подача мяча с расстояния	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	9 м через сетку, скоростно-силовая.		
50	Совер-вание верхней прямой подача мяча с расстояния	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	9 м через сетку, расстановка игроков.		
51	Совер-вание технике нападающего удара, расстановка	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	игроков. Коорди-нные способности.		
52	Совер-вание нападающего удара 1-3 м. от сетки,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	расстановка игроков. Прыжково-силовая.		
53	Совер-вание игровых упражнения с мячом типа 2:1,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	3:1, 2:2, 3:2, 3:3,6:6. Скоростно-силовая.		
54	Совер-вание игровых упражнения с мячом типа 2:1,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	3:1, 2:2, 3:2, 3:3,6:6. Скоростно-силовая.		
	Лёгкая атлетика 12 часов.		T
55	Совершенствование техники бега на длинные	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	дистанции. Бег от 12 до 15 мин.		
56	Совершенствование техники бега на длинные	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	дистанции. Бег на результат от 1000 до 3000 м.		
57	Совер-ние технике эстафетного бега, передача	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	эстафетной палочки. Скоростно-силовая.		
58	Совершенствование техники бега кросса до 20 мин,	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	бега с препятствиями на местности.		
59	Совер-вание техники бега кросса до 25 мин, бега с	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	препятствиями на местности.		
60	Совершенствование техники метание мяча с места.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Метание на результат в коридор 5-6 м.		

61	Совер-вание техникой прыжка в длину с разбега.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие координационных способностей.		
62	Совершенствование техники метание мяча с места.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Метание на результат в коридор 5-6 м.		
63	Совер-вание техникой прыжка в высоту с разбега.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие координационных способностей.		
64	Совершенствование техники в высоту с разбега.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Развитие скоростно-силовых способностей.		
65	Совершенствование техники в высоту с разбега.	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	Прыжки на результат.		
66	Выполнение тестовых заданий, сдача контрольных	1	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.
	нормативов.		

*Целевым приоритетом воспитания детей юношеского возраста является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Это:

- 1.опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- 2. трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- 3. опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- 4.опыт природоохранных дел;
- 5.опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- 6. опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- 7. опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- 8. опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- 9. опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- 10. опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Контрольно-оценочные нормативы.

10 класс

N	Мальчики				Девочки		
5	4	3	Упражнения 10 класс	5	4	3	
4.8	5.2	5.5	Бег на 30 метров (сек)	4.9	5.6	5.9	

8.6	9.0	9.4	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	Бег на 200 метров (сек)	36	39	42
50	55	57	Бег на 300 метров (мин.сек)	57	1.00	1.04
1.35	1.40	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	Бег на 1000 метров (мин)	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1450	1350	1250	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950
7.3	7.9	8.2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.4	9.0	9.5
N	Мальчики			Девочки		
5	4	3	Упражнения 10 класс	5	4	3
9.2	9.8	10.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.4	10.7	11.2

5	4	3	з пражисиям 10 класс	5	4	3
N	Лальчик	И	Упражнения 10 класс	Девочки		
50	45	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	65	55	45
660	640	620	Тройной прыжок (см)	530	515	490
130	125	120	Прыжок в высоту (см))	110	105	95
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.00	20.00	21.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.00	12.30	13.30
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
37.5	36.5	35	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	33	30	28
20	19	17.5	Многоскоки 8 прыжков (м)	16.5	16	15.5

115	105	95	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	100
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
795	600	480	Метание набивного мяча 1 кг(см)	580	470	405
8.50	7.50	5.30	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)	6.00	5.50	4.50
11	9	7	Подтягивание из виса (раз)			
			Подтягивание из виса лёжа	16	12	7
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	Вис на согнутых руках (сек)	30	25	17
35	30	25	Отжимания от пола (раз)	14	9	7
11	9	6	Отжимания на брусьях (раз)			
7.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
42	38	32	Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	33	29

Мальчики			W 10	Девочки		
5	4	3	Упражнения 10 класс		4	3
5	3	2	Бросок в кольцо после ведения (6 бросков)	5	3	2
4	3	1	Штрафной бросок (10 бросков)	4	3	1
26	16	5	Наклон вперёд из положения стоя	21	16	10
15	9	5	Наклон вперёд из положения стоя	15	10	5

11 класс

Мальчики			V	Девочки		
5	4	3	Упражнения 11 класс	5	4	3
4.6	4.8	5.1	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
30	32	35	Бег на 200 метров (сек)	36	38	41

49	53	56	Бег на 300 метров (мин.сек)	56	59	1.03	
1.30	1.35	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00	
3.36	3.50	4.00	Бег на 1000 метров (мин)	4.23	4.40	4.50	
8.30	9.10	9.50	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.00	11.20	12.20	
13.00	14.00	15.20	Бег на 3000 метров (мин.сек)				
1500	1400	1300	Шестиминутный бег (м)	1200	1100	1000	
7.2	7.8	8.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.2	9.5	
	Тальчик	TX		Девочки			
	4		Упражнения 11 класс	5	девочки 4		
9.1	9.7	10.0	Челночный бег 4х9 м (сек)	10.3	10.6	11.2	
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00	
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.00	12.00	13.00	
15.00	16.00	17.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.30	19.00	20.00	

25.00	27.00	39.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без времени		
20.5	19.5	18	Многоскоки 8 прыжков (м)	17	16.5	16
38	37	36	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	34	30	28
230	220	195	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
440	410	380	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320
135	130	120	Прыжок в высоту (см)	115	110	100
680	650	630	Тройной прыжок (см)	540	520	500
60	50	40	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	70	60	50
N	Лальчик	И	Упражнения 11 класс	Девочки		
5	4	3	•	5	4	3
120	110	100	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	130	120	105
38	32	26	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	22	19	16
810	630	520	Метание набивного мяча М-2 кг / Д-1кг (см)	600	500	450

9.00	8.00	6.00	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)	6.50	6.00	5.00
12	10	8	Подтягивание из виса (раз)			
			Подтягивание из виса лёжа	17	13	9
4	3	2	Подъем с переворотом			
12	10	6	Поднимание ног в висе (раз)			
50	45	40	Вис на согнутых руках (сек)	35	28	20
40	32	25	Отжимания от пола (раз)	15	10	8
12	10	7	Отжимания на брусьях (раз)			
8.0	5.0	4.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
45	40	35	Поднимание туловища 60 сек (раз)	40	35	30
Мальчики				Девочки		
5	5 4 3		Упражнения 11 класс	5	4	3
5	4	3	Бросок в кольцо после ведения (6 бросков)	4	3	2

5	4	2	Штрафной бросок (10 бросков)	5	3	1
20	11	0	Наклон вперёд из положения сидя	19	13	10
18	12	7	Наклон вперёд из положения стоя	19	14	7