

Муниципальное образование Павловский район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15 имени Героя Советского Союза
Виктора Иосифовича Костина хутора Средний Челбас

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 28.08 2019 года протокол № 1
Председатель  Мельник Г.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень образования (класс) – среднее общее образование

10 – 11 классы (юноши и девушки)

Базовый уровень – недельных 2 часа

Количество часов: всего – 136; в каждом классе по 68 часов

Учитель – Кирей Николай Игоревич

Рабочая программа разработана на основе программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Автор В.И. Лях и авторской программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для муниципального казенного общеобразовательного учреждения СОШ № 15 х.Средний Челбас учащихся 10-11 классов.

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО образовательной организации МКОУ СОШ № 15, с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 10 – 11 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 10–11 классы / под ред. В.И.Ляха – М.: Просвещение, 2011-2013 г..

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644). Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд., – М. : Просвещение, 2013. – 104 с.
- Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)
- Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)

Для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой (методические рекомендации для ОУ Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура 2017 – 2018 учебном году).

В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса. перераспределяется на Кроссовую подготовку, «Вариативная часть»- перераспределена в раздел «Спортивные игры», включающая в себя Волейбол, Футбол, Баскетбол, Гандбол и Единоборства

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- ✓ владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры.

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

3.2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия

*Для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой (методические рекомендации для ОУ Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура 2017 – 2018 учебном году).

В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса. перераспределяется на Кроссовую подготовку, «Вариативная часть»- перераспределена в раздел «Спортивные игры», включающая в себя Волейбол, Футбол, Баскетбол, Гандбол и Единоборства

10 -11 классы

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков 10 – 11 классы

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры. 10 – 11 классы (юноши и девушки). Командные (игровые) виды

спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу

(мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу

(мини – гандболу) . Правила и спортивными

техники безопасности при занятиях

играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини-футбол)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой,

поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов

и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

Акробатические упражнения: юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

Висы и упоры: юноши: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Опорные прыжки: юноши: совершенствование : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке
Лёгкая атлетика.

Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «пронувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперед - вверх

Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 класс (136 ч)

10 класс

10 класс				
раздел	Кол-во часов	темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий)
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Психолого-педагогические основы,Медико –биологические основы,Закрепление навыков закаливания,Закрепление навыков самоконтроля.Особенности урочных и внеурочных форм занятий. Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»		
Лёгкая атлетика	8	ТБ на уроках Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -овладение навыками бега на короткие дистанции; -умение проявлять физические способности (качества) -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -осуществлять пошаговый контроль своих действий; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; -обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Коммуникативные УУД:
		Низкий старт Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1	
		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов (ГТО)	1	
		Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1	
		Прыжок в длину на результат.	1	
		Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	1	
		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	1	

				выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении
гимнастика с элементами акробатики	12	ТБ на уроках Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2-4 в движении. ТБ на уроках Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2-4 в движении.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении Личностные УУД: -элементами акробатики; -Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку гибкости, силы, ловкости ; -адекватно воспринимать

		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		-мотивационная основа на занятия спортивными играми; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно-познавательный интерес к занятиям по спортивным играм . Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр.
		Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления и скорости без сопротивления защитника..	1	
		Броски мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника.	1	
Гандбол	3	ТБ Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	
Волейбол	13	ТБ на уроках Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
		Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	
		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	1	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
		Передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
		Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели. Групповое блокирование	1	
		Варианты подачи мяча. Игра в нападении в зоне 3. Игровые варианты и задания	1	
		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	1	
		Варианты подачи мяча. Учебная игра	1	
		Приём мяча отражённого сеткой. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	
		Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	
		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	1	
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Основы судейства	1	

				выполнении учебных заданий; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
Футбол	4	ТБ Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитник Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1 1 1 1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия спортивными играми; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; -Учебно-познавательный интерес к занятиям по спортивным играм . Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. -участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр

				легкоатлетических упражнений
Кроссовая подготовка	6	ТБ на уроках Бег 10 мин Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия кроссовой подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку выносливости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении упражнений кроссовой подготовки.
		Бег 12мин. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры футбол.	1	
		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов (ГТО)	1	
		Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры футбол.	1	
		Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	
		Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1	
Игровые игры	4	Т/Б при занятиях спортивными играми. Остановка мяча ногой, • грудью.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой; -Учебно-познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД:
		Удар по мячу ногой, без сопротивления , с сопротивлением.	1	
		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
		Действия против игрока без мяча и игро- ка с мячом (выбивание, отбор, перехват	1	

				правильно выполнять двигательные действия; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике. Коммуникативные УУД: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. - участвовать в коллективном обсуждении гимнастических упражнений и элементов акробатики, мотивационная основа на занятия гимнастикой
элементы единоборств	3	Т.Б на уроках единоборства. Основы знаний. Борьба за предмет. Игровые задания.	1	Личностные УУД: - мотивационная основа на занятия теоретической подготовкой; - Учебно-познавательный интерес к занятиям теоретической подготовкой. Регулятивные УУД: - умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку усидчивости; - адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по теории. Коммуникативные УУД: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении
		Стойки и перемещения в стойках. Упражнения по овладению приемами страховки. Игры	1	
		Борьба за предмет. Страховка и самостраховка. Игра.	1	
игровые				
баскетбол	3	Т.Б. на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Личностные УУД: - мотивационная основа на занятия спортивными играми; - самостоятельность и личная ответственность за
		Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления и скорости без сопротивления	1	

	горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		интерес к занятиям кроссовой подготовкой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку выносливости; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке. Коммуникативные УУД: -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении упражнений кроссовой подготовки.
	Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	
	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов (ГТО)	1	
	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	
	Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	1	
6	ТБ на уроках Низкий старт . Бег по дистанции 60 м. Финиширование.	1	Личностные УУД: -мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -овладение навыками бега на короткие дистанции; -умение проявлять физические способности (качества) -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Регулятивные УУД: -умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; -осуществлять пошаговый контроль своих действий; -адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные УУД: -осуществлять анализ выполненных действий; -обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов (ГТО)	1	
	Низкий старт .Бег по дистанции 60 м . Финиширование. Челночный бег.	1	
	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	1	
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	1	
	Бег 100 метров .	1	

Нормативы для контроля у юношей и девушек за уровнем выносливости; силовых, скоростно-силовых способностей у учащихся 10 – 11 классов.

Виды испытаний	Классы	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);	10	11	9	7	-	-	-
	11	12	10	8	-	-	-
Девушки – на низкой перекладине	10	-	-	-	16	12	7
	11	-	-	-	17	13	9
Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз)	10	10	7	6	-	-	-
	11	12	10	7	-	-	-
Прыжок в длину с/м (см)	10	240	220	190	210	185	170
	11	250	230	195	215	190	175
Бег 1000м (мин., сек.)	10	3,43	4,02	4,17	4,56	5,11	5,29
	11	3,43	3,53	4,09	4,45	4,54	5,10
Наклон вперед и.п. сидя(см)	10	26	16	5	21	16	10
	11	20	11	10	19	13	10

- методические издания по физической культуре для учителей физической культуре.

Технические средства:

Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование:

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр;
- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр и лёгкой атлетики; -стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое -
напольное
- скамейка -гимнастическая; -
- мостик гимнастический; -
- гимнастический козёл; -
- перекладина гимнастическая; -
- перекладина навесная;
- канат для лазания;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые,
теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10, м);
- щиты баскетбольные с
кольцами; -большие мячи;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные,
гандбольные, теннисные; -оборудование волейбольное; -свисток;
- метательные снаряды -гранаты 500 и 700гр, м/мячи 150гр

; -скакалки различной длины; -секундомер;

-гантели гимнастические -гири 16 кг, 24кг;

-форма спортивная

-аптечка медицинская.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО учителей
музыки, ИЗО и технологии

МКОУ СОШ № 15

от «27» август № 1 2019г.

Ромашкина Т.П. / Романова Т.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

В.А. Бойко

«28» август 2019 г.

Директор МБОУ СОШ №15
им. В.И.Костина

Мельник Г.А.