

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Старозятцинская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Старозятцинская СОШ)

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного МО

Лукина Г.Г.

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Петрова О.В.

« 30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

Нечунаева Т.Н.

Приказ № 316 от 31.08.2023г

Рабочая программа

Наименование учебного предмета (по учебному плану) - физическая культура

Класс - 11

Учебный год реализации программы - 2023 – 2024

Количество часов по учебному плану - 102

Уровень реализации программы: базовый.

Планирование составлено:

на основе приказа МО и НРФ №413 от 17.05.2012 ФГОС СОО

на основе ООП ООО МБОУ Старозятцинской СОШ

на основе Примерной ООП СОО (одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016г № 2/16-3);

на основе Примерной программы «Комплексная программа Физического воспитания обч-ся 1-11 классов. В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. Просвещение, 2012)

Учебник.В.И.Лях «Физическая культура 10-11 классы» Издательство М: « Просвещение» , 2020 , № 1.1.3.6.1.2.1. из ФПУ

Рабочую программу составила _____ / Максимов С.Н../

Планируемые результаты за курс 11 класса.

В соответствии с требованиями Стандарта в структуре планируемых результатов отдельными разделами представлены личностные и метапредметные результаты, поскольку их достижение обеспечивается совокупностью отдельных учебных предметов

Личностными результатами выпускников основной школы формируемыми при изучении предмета «физическая культура»:

1. Сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
2. Готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
3. Сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
4. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
5. Осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
6. Основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
7. Основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
8. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни - любви, равноправия, заботы, ответственности - и их реализации в отношении членов своей семьи.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт

проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Планируемые предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник в 11 классе научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

-характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

Выпускник в 11 классе получит возможность научиться:

-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета.

Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание программы	Выполнение практической части
1. Раздел «Лёгкая атлетика» теоретических-2	16	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег- высокий и низкий старт, бег с ускорением, гладкий равномерный бег, бег на выносливость, бег с препятствиями, челночный бег, специальные беговые упражнения. Прыжки- с места, с разбега в длину и в высоту, многоскоки, специальные	Практических 14

		прыжковые упражнения. Метание- малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность. Упражнения общей физической подготовки.	
2. Раздел «Гимнастика» теоретических-2	15	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Организующие приёмы и команды (строевые упражнения, перестроения на месте и в движении); кувырки назад и вперёд в группировке в различные исходные положения; стойка на лопатках длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку ноги врозь. Опорные прыжки через «козла» согнув ноги «козёл» в длину , высота 15 см. Упражнения на равновесие. Лазать по канату разными приёмами. Упражнения на высокой перекладине. Комплексы из изученных элементов.	Практических 13
3. Раздел: «Спортивные игры. Баскетбол» - теория-2.	17	<i>Баскетбол.</i> Игра по правилам. Стойка и перемещение в стойке, упражнения на владение мячом, передачи на месте и в движении, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, броски на месте, в движении, после передачи, комплексы из изученных элементов, учебную игру по правилам. Тактические действия в защите и в нападении. Техника штрафного броска.	Практических 15
4. Раздел: «Лыжная подготовка» теоретических- 2	18	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременно двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом.	Практических 16

		Преодоление длинной дистанции в разном темпе. Владеть техникой перехода от одного хода к другому. Преодоление подъёмов, спусков, различными способами. Владеть техникой поворотов на месте и в движении, торможения «плугом, полуплугом».	
5.Раздел: Спортивные игры. Волейбол; теоретических -2.	20	Спортивные игры. <i>Волейбол.</i> Игра по правилам. Стойка при приёме мяча и передаче мяча, верхняя и нижняя передачи на месте и в движении, верхний и нижний приём на месте и с перемещением, прямая верхняя подача, приём снизу после подачи; нападающий удар с места и в прыжке, блокирование игра на 3 паса, учебная игра по правилам	Практических 18
6. Раздел «Лёгкая атлетика» теоретических-1	10	Легкая атлетика. Правила т/б при занятиях л/а; терминология л/а; тестовые упражнения. прыжки в высоту с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и технику прыжка в высоту с разбега; способы прыжков в высоту с разбега. Понятие «Спринтерский бег»; Т\б при скоростном беге; спец. беговые упражнения; технику выполнения высокого и низкого старта; правила и требования при беге на длинные и короткие дистанции.	Практических 9

7.Раздел «Спортивные игры» теоретических-1	6	<i>Футбол.</i> Игра по правилам. Совершенствовать перемещение с мячом и без мяча; стойка футболиста; остановка. Владеть техникой ведения мяча; остановка мяча; удара по мячу; взаимодействие в защите и в нападении. Проявлять организационные способности при игре в футбол и мини-футбол. <i>Плавание.</i> Правила т/б до, во время и после занятий плаванием; правильное дыхание при плавании; стили плавания; правила поведения на открытых водоёмах; Закаливание организма.	Практических 5
Итого: теория -13ч	102ч		90ч

Физическая культура и здоровый образ жизни

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Физическое совершенствование

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование темы, раздела (количество часов в теме, разделе) Наименование темы урока	Содержание урока	Формы контроля
Раздел «Лёгкая атлетика» 16 часа. Практических-14; теоретических-2 Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег- высокий и низкий старт, бег с ускорением, гладкий равномерный бег, бег на выносливость, бег с препятствиями, челночный бег, специальные беговые упражнения. Прыжки- с места, с разбега в длину и в высоту, многоскоки, специальные прыжковые упражнения. Метание-малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность. Упражнения общей физической подготовки			
1\1	Вводный инструктаж по о\т и т\б на физкультуре. Кроссовая подготовка.. Совершенствование физ. способностей.	Правила т/б при занятиях л/а; приёмы самоконтроля, виды спринтерского бега, старт при беге на короткие дистанции, технику высокого старта, правила при беге на короткие дистанции, понятие «спринтерский бег»; Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни,	Беседа. Самоконтроль
2\2	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Упражнения на совершенствование техники спринтерского бега. Бег на короткие дистанции.	Старт и бег по дистанции, технику высокого и низкого старта при беге на короткие дистанции, разминочные упражнения перед бегом.	Самоконтроль
3\3	Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.	Правила при беге на короткие дистанции, понятие «Стартовый разгон»; правила самоконтроля, техника высокого и низкого старта, бег на 60 м 100м, т/б при подвижных играх, понятие скорость.	Самоконтроль
4\4	Совершенствование эстафетного бега с передачей палочки, бег на 100 ,200, ,300м.	Понятие «эстафетный бег», правила при эстафетном беге, техника передачи эстафетной палочки, техника низкого старта, норматив бега на 100 м,	Самоконтроль
5\5	Нормы ГТО. Бег на результат 100м. Закрепление передачи эстафетной палочки.	Технику низкого старта, правила эстафетного бега, технику передачи эстафетной палочки, значение разминки перед скоростным бегом, правила игры в ф/б, т/б при спорт играх, норматив бега на 100 м.	Зачет
6\6	Метание гранаты на дальность. Передача эстафетной палочки. Эстафета.	Технику метания гранаты на дальность с различных исходных положений, правила при метании гранаты на дальность, технику передачи эстафетной палочки, комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Самоконтроль

7\7	Совершенствование метания в горизонтальную цель и на дальность.	Т/б при метании мяча, технику метания гранаты на дальность различными способами, технику метания гранаты в цель, какое качество развивает метание; оздоровительный бег и ходьба, их польза.	Самоконтроль
8\8	Метание гранаты на дальность. Нормы ГТО. Метание в горизонтальную цель.	Т/б при метании мяча, технику метания гранаты на дальность различными способами, технику метания в цель, какое качество развивает метание.	Зачет
9\9	Стайерский бег. Метание в горизонтальную цель.	Чем отличается гладкий бег от кроссового, какой бег марафонский, какой стайерский, правила и техника метания малого мяча в цель, т\б при работе с мячами.	Самоконтроль
10\10	Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут. Нормы ГТО	Понятие «Выносливость», виды длинных дистанций, тактика и правила бега на длинные дистанции, самоконтроль при беге на длинные дистанции; Подвижные игры на выносливость.	Зачет
11\11	Специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега. Нормы ГТО	Фазы прыжка в длину с\р; технику прыжка в длину с\р; подводящие специальные прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с разбега;	Зачет
12\12	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. . Нормы ГТО	Подводящие прыжковые упражнения, техника выполнения прыжка в длину с/м, правила игры «прыжки по полоскам», норматив прыжков в длину с места.	Зачет
13\13	Гибкость. Нормы ГТО. Подвижные игры на ловкость.	Понятия: быстроты, гибкости; технику выполнения упражнения на гибкость; правила подвижных игр.	Зачет
14\14	Старт из различных и.п. Челночный бег. Нормы ГТО	Понятия: быстроты, челночный бег; старт и технику челночного бега; технику и тактику бега с ускорением из различных исходных положений.;	Зачет
15\15	Упражнения на развитие быстроты и ловкости Подтягивание на перекладине. Нормы ГТО	Правила и требования при подтягивании на перекладине; требования и норматив в подтягивании.	Зачет
16\16	Полоса препятствий. Поднимание туловища. Нормы ГТО.	Правила и требования при преодолении полосы препятствий; технику, правила и требования при поднимании туловища из положения лёжа на спин	Зачет

Раздел: Гимнастика 15 часов. Практических-13; теоретических-2.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Организующие приёмы и команды (строевые упражнения, перестроения на месте и в движении); кувырки назад и вперёд в группировке в различные исходные положения; стойка на лопатках длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку ноги врозь. Опорные прыжки через «козла» согнув ноги «козёл» в длину, высота 115 см. Упражнения на равновесие. Лазать по канату разными приёмами. Упражнения на высокой перекладине. Комплексы из изученных элементов

1\17	Правила ОТ и т\б при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Государственные	Страховка и помощь при занятиях гимнастикой; терминологию акробатики; технику выполнения ранее изученных элементов;	Беседа. Самоконтроль
------	---	---	-------------------------

	требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов	перестроения; строевой шаг; гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности.	
2\18	Организующие приёмы и команды (строевые упражнения, перестроения на месте и в движении). Лазать по канату разными приёмами.	Техника и последовательность выполнения Подбор упражнений Страховка и помощь.	Самоконтроль
3\19	Организующие приёмы и команды (строевые упражнения, перестроения на месте и в движении). Лазать по канату разными приёмами.	Техника и последовательность выполнения Подбор упражнений .Страховка и помощь.	Самоконтроль
4\20	Элементы акробатики. Организующие команды и приёмы. Упражнения на высокой перекладине	Страховка и помощь, терминология акробатики, техника строевого шага, перестроения, технику основных элементов акробатики; технику силовых упражнений на перекладине.	Самоконтроль
5\21	Акробатика: стойка на голове и руках (ю). Кувырок назад в полу шпагат (д). Строевая подготовка.	страховка и помощь, терминология акробатики, техника строевого шага, перестроения в движении; техника стойки на голове и руках (ю); техника кувырка назад в полушпагат(д).	Самоконтроль
6\22	Акробатическая комбинация. Стойка на голове и руках(ю), «Мост» и поворот в упор на одно колено(д). Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Техника и последовательность выполнения акробатических элементов, входящих в состав комбинации; техника стойки на голове и руках(ю); из положения мост поворот в упор на одно колено(д).	Беседа. Самоконтроль
7\23	Акробатический комплекс. Стойка на голове и руках(ю). «Мост» и поворот в упор на одно колено(д).	Техника выполнения акробатических элементов, входящих в состав комбинации; последовательность выполнения элементов акробатической комбинации;	Самоконтроль
8\24	Акробатическая комбинация . Прыжки через скакалку. Упражнения на перекладине.	Технику и последовательность выполнения элементов акробатической комбинации; правила т\б при работе со скакалкой; технику выполнения.	Самоконтроль
9\25	Опорный прыжок. Упражнения на брусьях. Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Т\б при работе со скакалкой; техника прыжка через скакалку; фазы опорного прыжка; техника выполнения опорного прыжка ч\з козла «согнув ноги», козёл в ширину, высота-115 см; техника упражнений на брусьях.	Беседа. Самоконтроль
10\26	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.	фазы и техника выполнения опорного прыжка ч\з козла согнув ноги козёл в ширину(ю); прыжок ч\з коня боком с прямого разбега(д); виды упражнений на равновесие.	Самоконтроль
11\27	Опорный прыжок Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.	фазы и техника выполнения опорного прыжка согнув ноги(ю), боком ч\з коня(д); техника выполнения упражнений на равновесие на	Самоконтроль

		гимнастическом бревне.	
12\28	Силовые упражнения в парах. Опорный прыжок.	техника выполнения силовых упражнений ;техника выполнения и страховка во время опорного прыжка.	Самоконтроль
13\29	Опорный прыжок Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Опорный прыжок.	Правила и требования при работе на гимнастической скамейке; технику выполнения упражнений на равновесие; опорного прыжка	Зачет. Самоконтроль
14\30	Комплексы из изученных элементов. Развитие физических способностей.	Правила и требования при работе на гимнастической скамейке; технику выполнения упражнений на равновесие; опорного прыжка	Самоконтроль
15\31	Проверка теоретических знаний по разделу «Гимнастика»	Т\б при преодолении гимнастической полосы препятствий; техника безопасности при выполнении опорного прыжка и страховка, теоретические знания по разделу «Гимнастика»	Самоконтроль
Раздел: Баскетбол 17 часов. Практических-15; теоретических-2.			
<i>Баскетбол.</i> Игра по правилам. Стойка и перемещение в стойке, упражнения на владение мячом, передачи на месте и в движении, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, броски на месте, в движении, после передачи, комплексы из изученных элементов, учебную игру по правилам. Тактические действия в защите и в нападении. Техника штрафного броска.			
1/32	Правила т\б при занятиях баскетболом. Перемещение. Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	Правила и требования при занятиях б\б, правила и организация игры в б\б правила т\б при работе с мячами, технику передач на месте и в движении; особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Беседа. Самоконтроль
2/33	Правила игры в б\б. Варианты передач на месте и в движении.	Правила игры в б\б; т\б при работе с б\б мячами; технику ловли и передачи мяча на месте и в движении; технику ведения мяча в движении.	Самоконтроль
3/34	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	Упражнения на владение мячом, технику пере дачи в движении с перемещением, технику ведения мяча с изменением скорости и направления движения, правила и организация игры в б\б.	Зачет. Самоконтроль
4/35	Совершенствование техники ловли передач мяча одной и двумя руками.	Технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении; правила и организация игры в б\б.	Самоконтроль
5/36	Передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Учебная игра.	Технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку; правила игры в б\б.	Самоконтроль
6/37	Комбинация из изученных элементов. Бросок в	Действия в защите и в нападении; технику изученных элементов;	Самоконтроль

	прыжке после 2-х	технику броска в прыжке после 2-х шагов; правила и организация игры в б/б.	
7/38	Бросок в прыжке после двух шагов. Взаимодействие игроков в нападении.	Тактика игры в б/б, технику броска в прыжке после 2-х шагов, правила т/б при работе в парах, действия игрока в нападении, правила игры в б/б; подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу.	Зачет
8/39	Комбинация из изученных элементов. Штрафной бросок.	Т\б при работе с мячами в парах и самостоятельно; последовательность выполнения изученных элементов; технику штрафного броска одной рукой	Зачет
9\40	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Зонная защита Развитие скоростных качеств.	Работе с мячами в парах и самостоятельно; последовательность выполнения изученных элементов; технику штрафного броска одной рукой	Зачет.
10\41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Действия в защите и в нападении; технику изученных элементов; технику броска в прыжке после 2-х шагов; правила и организация игры в б/б.	Самоконтроль
11\42	Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Учебную игру по правилам.	Техника ведения мяча одной рукой снизу и сбоку; Правила игры в б/б.	Самоконтроль
12\43	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Умение игроков выполнять баскетбольные приемы при взаимодействии с командой. Судейство игры.	Беседа. Самоконтроль
13\44	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Мини – баскетбол по правилам. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по правилам.	Умение игроков выполнять баскетбольные приемы при взаимодействии с командой.	Самоконтроль
14\45	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок, Учебная игра	Взаимодействие игроков. Технику штрафного броска, правила игры	Самоконтроль
15\46	Учебную игру по правилам.	Умение видеть ошибки. Судейство.	Самоконтроль
16\47	Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Прыжки со	Работе с мячами в парах и самостоятельно; последовательность выполнения изученных элементов; технику штрафного броска одной рукой	Зачет.

	скакалкой.		
17/48	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Тест по разделу «Баскетбол». Штрафной бросок.	Правила и требования при работе с мячами, тактику игры: нападение быстрым прорывом, правила игры и жестикуляцию при судействе.	Самоконтроль
Раздел: Лыжная подготовка 18 часов. Практических-16; теоретических-2. Передвижения на лыжах скользящим шагом, попеременно двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом. Преодоление длинной дистанции в разном темпе. Владеть техникой перехода от одного хода к другому. Преодоление подъёмов, спусков, различными способами. Владеть техникой поворотов на месте и в движении, торможения «плугом, полуплугом».			
1\49	Инструктаж по ОТ -правила т\б при занятиях лыжной подготовкой. <i>Олимпийские зимние игры, чемпионы, развитие зимнего спорта в стране, республике.</i>	Правила и требования при занятиях лыжной подготовкой; краткую историческую справку становления и развития лыжного спорта в стране; лыжный инвентарь;	Самоконтроль
2/50	<i>Температурный режим.</i> Перемещение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Правила и требования при перемещении с лыжным инвентарём; температурный режим для занятий на лыжах технику перемещения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Самоконтроль
3/51	Попеременный двухшажный ход.- учёт Одновременный одношажный ход	Правила и требования в обращении с лыжным инвентарём; технику перемещения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами	Зачет
4\52	Перемещение на лыжах попеременным и одновременным ходами.	Правила и требования при перемещении с лыжным инвентарём; технику перемещения на лыжах попеременным и одновременным ходами; приёмы самоконтроля	Самоконтроль
5/53	Преодоление спусков в различных стойках. Одновременный одношажный ход.	Правила и требования при использовании инвентаря; технику двухшажного хода и одновременного одношажного хода; технику бесшажного хода; варианты стоек при спуске.	Самоконтроль
6/54	Одновременный одношажный ход. - учёт. Одновременный бесшажный ход	Правила и требования при использовании инвентаря; технику двухшажного хода и одновременного одношажного хода; технику бесшажногохода..	Зачет.
7/55	Особенности физической подготовки лыжника. Переход с одновременного хода на попеременный.	Технику перехода с одновременного на попеременный ход; особенности физической подготовки лыжника.	Самоконтроль
8/56	Переход с одновременного хода на попеременный – учёт Преодоление дистанции до 3 км.	Техника и тактика перехода с одного хода на другой; приёмы самоконтроля; подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам.	Зачет.
9/57	Виды коньковых ходов. Одновременный одношажный коньковый ход. Горнолыжная техника	Правила и требования при перемещении на лыжах; технику изученных лыжных ходов, спусков и подъёмов, поворотов; правила и организация лыжных соревнований.	Самоконтроль

10/58	Преодоление спусков, подъёмов и препятствий. Совершенствование конькового хода.	Правила и требования при использовании инвентаря; технику и тактику преодоления спусков и препятствий.	Самоконтроль
11/59	Коньковый ход Правила соревнований по лыжным гонкам.	Правила и требования при использовании инвентаря; технику конькового хода	Самоконтроль
12/60	Совершенствование одновременного одношажного и двухшажного конькового Хода Торможение плугом	Технику перемещения коньковым ходом, торможения «плугом»	Самоконтроль
13/61	Коньковый ход. – учёт Поворот переступанием в движении.	Технику перемещения коньковым ходом, поворота переступанием в движении	Зачет.
14/62	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Поворот переступанием в движении	Т\б при лыжной подготовке; основные элементы тактики в лыжных гонка технику поворота переступанием	Самоконтроль
15/63	Поворот переступанием в движении. Равномерное прохождение дистанции до 5 км.	Технику спуска с горы в трёх стойках; технику трёх способов подъёма в гору на лыжах; технику перемещения на лыжах бесшажным ходом; технику поворота переступанием в движении	Зачет.
16/64	Эстафетный бег, горнолыжная техника	Горнолыжная техника, правила эстафетного бега	Самоконтроль
17/65	Равноускоренное прохождение дистанции 2км, спуски с горы	Правильно применять лыжные ходы на дистанции, в зависимости от рельефа местности	Самоконтроль
18/66	Боковое торможение соскальзыванием. Прохождение дистанции 3 км.	Требования при перемещении на лыжах; технику бокового торможения соскальзыванием; приёмы самоконтроля при преодолении длин ной дистанции; тактика л/г.	Зачет.
Раздел: Спортивные игры 20 часов волейбол. Практических-18, теоретических -2. Волейбол. Игра по правилам. Стойка при приёме мяча и передаче мяча, верхняя и нижняя передачи на месте и в движении, верхний и нижний приём на месте и с перемещением, прямая верхняя подача, приём снизу после подачи; нападающий удар с места и в прыжке, блокирование игра на 3 паса, учебная игра по правилам.			
1\67	ОТ и ТБ на занятиях по физической культуре. Т\Б при занятиях в\б. Технические приёмы волейбола.	Правила и требования при спортиграх; правила игры в волейбол; терминология в волейболе; правила при работе с мячом; технику передач стоек, перемещений, приёмов; правила соревнований по в\б. Оздоровительные системы физического воспитания.	Беседа Самоконтроль
2\68	Правила игры в\б. Техника приёма и передачи сверху ч\з сетку с перемещением.	Т\б при работе с мячом в парах и в команде; технику приёма и передачи мяча сверху над собой и в парах; правила и организация игры в волейбол; технические приёмы в\б в командно-тактических действиях.	Самоконтроль
3\69	Нападающий удар с места и в прыжке Стойка при приёме мяча и передаче мяча.	Работа с мячом; технику прямой верхней подачи; технику нападающего удара после передачи; подготовка к	Самоконтроль

		соревновательной деятельности.	
4\70	Нападающий удар с места и в прыжке Стойка при приёме мяча и передаче мяча.	Работа с мячом; технику прямой верхней подачи; технику нападающего удара после передачи; подготовка к соревновательной деятельности.	Зачет.
5\71	Верхний и нижний приём на месте и с перемещением Совершенствование прямой верхней подачи.	Работа с мячом; технику прямой верхней подачи; технику нападающего удара после передачи; подготовка к соревновательной деятельности.	Самоконтроль
6\72	Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении	Технические и тактические приёмы волейбола; техника освоенных элементов волейболом.	Самоконтроль
7\73	Верхний и нижний приём на месте и с перемещением	Технические и тактические приёмы волейбола; техника освоенных элементов волейболом.	Самоконтроль
8\74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника нападающего удара	Технические и тактические приёмы волейбола; техника освоенных элементов волейболом.	Самоконтроль
9\75	Письменная работа по разделу «Волейбол». Приём снизу после подачи. Нападающий удар с места и в прыжке	Правила игры в волейбол; технику выполнения прямой верхней подачи; стойку и технику приёма мяча после подачи; технику нападающего удара; т/б при работе с мячом.	Самоконтроль
10\ 76	Нападающий удар с места и в прыжке Прямая верхняя подача Учебная игра - волейбол	Технику нападающего удара; т/б при работе с мячом.	Самоконтроль
11\77	Нападающий удар. Прямая верхняя подача - учёт Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Технические приёмы в волейболе; технику нападающего удара после передачи; т/б при работе с мячом; техника верхней подачи.	Зачет.
12\78	Совершенствование изученных волейбольных приемов. блокирование игра на 3 паса Учебная игра.	Технические приёмы в волейболе; технику нападающего удара после передачи; т/б при работе с мячом; техника верхней подачи.	Самоконтроль
13\79	Контроль техники приёма и передачи сверху над собой – учёт. Техника приёма и передачи снизу. Учебная игра в в\б.	Значение разминки в волейболе; технику перемещения на площадке; технику приёма и передачи 2-мя руками сверху и снизу на месте через сетку; т/б при работе с мячом; физические качества.	Зачет.
14\80	Совершенствование изученных волейбольных приемов. блокирование игра на 3 паса Учебная игра.	Технические приёмы в волейболе; технику нападающего удара после передачи; т/б при работе с мячом; техника верхней подачи.	Самоконтроль
15\81	Контроль техники приёма и передачи снизу над собой – учёт . Прямая верхняя подача.	Значение разминки в волейболе; т/б при работе с мячом; технику перемещения на площадке; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу над собой; технику прямой верхней подачи.	Зачет.
16\82	Нападающий удар с места и в прыжке. блокирование игра на 3 паса Игра по правилам.	Технические приёмы в волейболе; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу; технику нападающего удара Игра по правилам.после передачи; т/б при работе с мячом.	Самоконтроль

17\83	Нападающий удар с места и в прыжке. блокирование игра на 3 паса Учебная игра.	Технические приёмы в волейболе; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу; технику нападающего удара Игра по правилам.после передачи; т/б при работе с мячом.	Самоконтроль
18\84	Контрольное выполнение нападающего удара – учёт. Тактика игры в волейбол.	Технические приёмы в волейболе; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу; технику нападающего удара Игра по правилам.после передачи; т/б при работе с мячом.	Зачет.
19\85	Совершенствование волейбольных приемов. Игра по правилам.	Технические приёмы в волейболе; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу; технику нападающего удара Игра по правилам.после передачи; т/б при работе с мячом.	Зачет.
20\86	Совершенствование волейбольных приемов. Игра по правилам.	Технические приёмы в волейболе; технику приёма и передачи 2-мя руками снизу; технику нападающего удара Игра по правилам.после передачи; т/б при работе с мячом.	Самоконтроль
Раздел: «Лёгкая атлетика 10 часа. Практических 9 часов, теоретических 1 час. Правила т/б при занятиях л/а; терминология л/а; тестовые упражнения. подводящие прыжковые упражнения;; способы прыжков в длину с разбега. Понятие «Спринтерский бег»; Т\б при скоростном беге; спец. беговые упражнения; технику выполнения высокого и низкого старта; правила и требования при беге на длинные и короткие дистанции.			
1/87	Инструктаж по ОТ - Т/б при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжковые упражнения. <i>«Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни»</i>	Правила т/б при занятиях л/а; терминология л/а; тестовые упражнения; т\б при прыжковых упражнениях; технику прыжка в высоту с\р способом «ножницы»;	Беседа Самоконтроль
2/88	Кросс до 3 км. Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	прыжки в длину с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и технику прыжка в длину с разбега; способы прыжков..	Самоконтроль
3/89	Спец. прыжковые упражнения. Скоростной бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Правила т/б при прыжках в длину с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и технику прыжка в длину с разбега; способы прыжков с разбега.	Беседа. Самоконтроль
4/90	Спец. прыжковые упражнения. техника выполнения высокого и низкого старта; Прыжок в длину с разбега.	Правила т/б при прыжках в длину с разбега; подводящие прыжковые упражнения; фазы и технику прыжка в длину с разбега; способы прыжков с разбега.	Самоконтроль
5/91	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Технику прыжка в длину с места; какое качество развивается с помощью прыжков; подводящие прыжковые упражнения; технику прыжка на 4 счёта.	Самоконтроль
6\92	Спец. прыжковые упражнения правила и требования при беге на длинные и короткие дистанции.	Техника низкого старта; правила при беге на короткие и длинные дистанции;	Самоконтроль

7\93	Спец. прыжковые упражнения правила и требования при беге на длинные и короткие дистанции. Бег на 100 м с разного старта.	Правила и требования при беге на 100 м; технику низкого старта; т\б при беге на длинные дистанции; правила игры в ф\б; приёмы самоконтроля при физической нагрузке.	Самоконтроль
8\94	Специальные беговые упражнения. Бег на 100 м с низкого старта.	Правила и требования при беге на 100 м; технику низкого старта; т\б при беге на длинные дистанции; правила игры в ф\б; приёмы самоконтроля при физической нагрузке.	Зачет.
9\95	Специальные. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м - учёт	Т\б при челночном и скоростном беге; технику и норматив челночного бега 3x10 метров; с помощью каких упражнений развивается быстрота и координация движения.	Зачет.
10\96	Поднимание туловища за 1 мин. Игры на развитие координации.	Правила и требования при выполнении поднимания туловища из положения лёжа на спине; норматив поднимания туловища; правила т\б при подвижных играх.	Зачет.

Раздел «Спортивные игры» Практических 6 часов, Теоретических-1. Футбол. Игра по правилам. Совершенствовать перемещение с мячом и без мяча; стойка футболиста; остановка. Владеть техникой ведения мяча; остановка мяча; удара по мячу; взаимодействие в защите и в нападении. Проявлять организационные способности при игре в футбол и мини-футбол.
Плавание. Правила т\б до, во время и после занятий плаванием; правильное дыхание при плавании; стили плавания; правила поведения на открытых водоёмах; Закаливание организма.

1\97	Кросс по пересечённой местности. Игра по правилам. Совершенствовать перемещение с мячом и без мяча; стойка футболиста; остановка. Метание гранаты на дальность. Правила поведения на водоёмах.	Т\б и технику; специальные прыжковые упражнения при игры в футбол; подводящие упражнения по технике в футболе..	Зачет.
2\98	Владеть техникой ведения мяча; остановка мяча; удара по мячу; взаимодействие в защите и в нападении. Упражнения на гибкость. Стили плавания (брасс, кроль) Подтягивание.	Правила и требования при подтягивании на высокой перекладине; техника выполнения наклона из положения стоя на скамейке; понятие сила и как её развивают; как проходят сеансы аутотренинга.	Зачет.
3\99	Проявлять организационные способности при игре в футбол и мини-футбол. Правильное дыхание при плавании. Гибкость. Закаливание. Игра в ф\б.	Правила и требования при выполнении футбольных упражнений; правила игры в в\б; технику правильного дыхания при плавании на водоёмах.	Зачет.

4/100	Прыжок в длину с разбега. Техника и тактика в ф\б. Учебная игра.	Проявлять организационные способности при игре в футбол и мини-футбол.;	Зачет.
5/101	«Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: . Техника и тактика в ф\б. Учебная игра.	Техника и тактика в ф\б. Учебная игра.	Беседа.
6\102	Подведение итогов. Игра в ф\б.	Правила и требования при планировании тренировочных занятий; терминологию и технику выполнения легкоатлетических упражнений; правила и организация игры в ф/б.	Подведение итогов года. Домашнее задание.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся основного общего образования.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

«Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

«Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

«Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

«Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца, упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, упражнений на суше.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 x 10 м (с).
2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат,) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

Сборник тестовых заданий по физической культуре. ФГБОУ ВПО УдГУ, Ижевск, 2011.-118с.

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.

10 класс

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м.сек	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
2.	Бег 2000 метров. мин, сек.				10.10	11.40	12.40
3.	Бег 3000 метров. мин, сек.	15.0	16.0	17.0	без	учета	врем.
4.	Прыжки в длину, см.	440	400	340	375	340	300
5.	Прыжки в высоту, см.	135	130	115	120	115	105
6.	Метание гранаты 700 гр, 500 гр, метры.	32	26	22	18	13	11
7.	Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз.	11	9	8	-	-	-
8.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	18	13	6
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 1 минуту.	49	41	33	41	31	23
10.	Лазание по канату с помощью ног, метры.	14	16	20	-	-	-
11.	Бег на лыжах, 5 км. мин. сек.	27.00	29.00	31.00	-	-	-
12.	Бег на лыжах девушки, 3 км	-	-	-	19.00	20.00	21.00
13.	Юноши - 10 км. Девушки – 5км.	Без	учета	вре	ме	ни.	
14.	Прыжки через скакалку, за 1 мин. раз.	145	125	95	160	140	115
	Отжимание от пола, раз.	40	30	20	20	15	10

Уровень физической подготовленности учащихся 16 —17 лет.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Пръжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество кол-во раз(девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

