

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

Уровень среднего общего образования

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ;
- Федеральный компонент Государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329 ФЗ ред.от 21.04.2011 г.);
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499 ;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.

Программный материал по физической культуре для учащихся 10-х классов рассчитан на 102 часа 3 часа в неделю, 34 учебных недели и для учащихся 11-х классов на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебных недели. Всего 204 часа. Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. лыжная подготовка.

Специфика курса «физическая культура» в 10-11 классах в том, что занятия проходят отдельно у юношей и девушек.

Уровень изучения учебного материала - *базовый*.

В рабочей программе внесены изменения, согласующиеся с примерной программой:

1. В вариативную часть программы, на основании решения районного методического объединения, исходя из интересов учащихся, включены базовые виды спорта – лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов ГТО, а так же участие школы в районных и городских соревнованиях по видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется : учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Изучение предмета «физическая культура способствует решение следующих задач:

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования к результатам обучения и освоения содержания

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету;

- подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II Распределение учебного времени прохождения программного материала (всего 204 часа , 3 часа в неделю)

Раздел программы		
	X	XI
Теоретические сведения	В процессе уроков	
Легкая атлетика	25	25
Гимнастика	18	18
Спортивные игры Баскетбол	18	18
Спортивные игры Волейбол	23	23
Лыжная подготовка	18	18
ИТОГО:	102	102

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	кол-во часов	содержание
	1	1 полугодие. Легкая атлетика 14 часов
1	1	ИОТ №037 при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег Специальные беговые упражнения по дистанции (70-80 м).
2	1	Низкий старт (до 30 м). Эстафетный бег на дистанции 200м.
3	1	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5*10 метров
4	1	Бег с низкого старта. Финиширование. Встречная эстафета..
5	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья
6	1	ЧСС при длительной нагрузке. Равномерный бег 20 минут Преодоление горизонтальных препятствий.
7	1	История появления и развития комплекса ГТО. Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.
8	1	Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Кроссовая подготовка Бег по дистанции 2000 метров.
9	1	Нормативы ВФСК ГТО. Бег на результат 2000 метров(девушки), 3000 м (юноши) Развитие выносливости.
10	1	Отработка техники прыжка в длину с разбега. Биохимические основы прыжков.
11	1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Челночный бег 5*10 метров
12	1	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
13	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 3000 м без учета времени.
14	1	Метание гранаты на дальность (на результат). Кроссовая подготовка. Кросс 3000 м без учета времени.
		Волейбол 10 часов
15	1	ИОТ 33 при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. отработка техники приемов и передачи мяча. Правила соревнований по волейболу.
16-	1	Последние достижения российских волейболистов. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.
17-	1	Стойка игрока, перемещение в стойке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.
18	1	Контроль техники передачи мяча в парах. Учебная игра. Правила игры. Жесты судей.
19	1	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.
20	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Отработка техники приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра.
21	1	Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
22	1	Комбинация из передвижений игрока. Оценить технику выполнения верхней прямой подачи .Учебная игра.
23	1	Комбинация из передвижений игрока. Прием мяча , отраженного сеткой.. Учебная игра. Судейство.
24	1	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.
		Гимнастика 18 часов.
25	1	ИОТ № 035 при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка.

		Висы и упоры.
26	1	Совершенствование техники выполнения упражнений в висе. Угол в упоре.
27	1	Упражнения с набивными мячами.. Развитие силы. Совершенствование техники выполнения упражнений в висе.
28	1	Совершенствование техники выполнения упражнений в висе Подтягивание на перекладине. Угол в упоре.
29	1	ОРУ с гантелями. Подтягивание в висе на низкой перекладине. на результат.
30	1	Упражнения с метболами. Развитие скоростно – силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка.
31	1	Строевые упражнения . Развитие скоростно – силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка.
32	1	Упражнения для развития гибкости. гибкость Совершенствование техники опорного прыжка способом «ноги врозь».
33	1	Упражнения с обручем. Оценить технику опорного прыжка способом «ноги врозь».
34	1	Упражнения с гимнастическими палками.. Отработка техники акробатических упражнений.
35	1	Упражнения со скакалкой. Техника выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату в три приема.
36	1	Лазание по канату в три приема. Разработать акробатическую комбинацию из ранее изученных акробатических элементов в мини группах.
37	1	Строевые упражнения (перестроение в колонну по три, четыре) Техника выполнения акробатической комбинации в группах. Прыжки на скакалке за 30 секунд.
38	1	Техника лазания по канату. Выполнение акробатической комбинации из изученных элементов в группах.
39	1	Оценить технику лазания по канату на скорость. Совершенствование техники акробатической комбинации.
40	1	Контрольное упражнение : акробатическая комбинация) Упражнения для развития гибкости.
41	1	Значение гибкости для здоровья человека. Оценить результат теста на гибкость.
42	1	Значение прикладных упражнений для развития человека. Полоса препятствий с использованием прикладных физических упражнений.
		Спортивные игры. Баскетбол 6 часов
43	1	ИОТ 33. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.
44	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Штрафной бросок.
45	1	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением . Учебная игра.
46	1	Нападение через заслон и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. Жесты судей в баскетболе.
47	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра.
48	1	Тактические приемы игры. Учебная игра.
		2 полугодие. Лыжная подготовка 18 часов

49	1	ИОТ 036 при занятиях лыжами. Страховка, снаряжение и гигиена. Повторить технику лыжных ходов .
50	1	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом..не дистанции 2 км. Техника правильного падения при движении на лыжах.
51	1	Повторение техники передвижения четырехшажным ходом по учебному кругу. Торможение «упором».
52	1	Передвижение на лыжах по учебному кругу коньковым ходом. Торможение "упором", "плугом".
53	1	Контрольная дистанция 3000метров по учебному кругу с учетом времени прохождения на лыжах, ранее изученными ходами.
54	1	Обморожение. Первая помощь при обморожении. Техника выполнения прямого перехода с одновременного хода на попеременный.
55	1	Техника выполнения прямого перехода с одновременного хода на попеременный на дистанции 2 км.
56	1	Подъемы на склон скользящим шагом. Техника выполнения торможения"полуплугом, плугом, упором".
57	1	Оценить технику выполнения торможения "упором", "плугом". Техника лыжных ходов.
58	1	Значение занятий лыжным спортом для повышения работоспособности человека .Техника выполнения подъёма на склон «елочкой», спуск в низкой стойке .Передвижение по учебной лыжне четырехшажным ходом.
59	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода (работа рук) по учебной лыжне.
60	1	Бесшажный ход по учебной лыжне.. Выполнение подъёмов и спусков.
61	1	Влияние занятий лыжами на развитие двигательных качеств. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный ход.
62	1	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Переход с одновременного хода на попеременный ход.
63	1	Оценить технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный ход.
64	1	Эстафета на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.
65	1	Прохождение дистанции 3000 м без учета времени , изученными ходами.
66	1	Закаливание воздухом и водой.Оценить результат на дистанции 3000 м по учебному кругу любым изученным способом.
		<i>Спортивные игры. Баскетбол 12 часов</i>
67	1	ИОТ 033при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.
68	1	История развития баскетбола в России. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Быстрый прорыв. Учебная игра.
69	1	Баскетбол, как Олимпийский вид спорта. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
70	1	Броски мяча в кольцо с разных позиций. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
71		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Сочетание приёмов: ведение, бросок.
72	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение Учебная игра.
73	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*4),(2*3). Учебная игра.

74	1	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.
75	1	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.
76	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
77	1	Тактические приемы игры в баскетбол. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.
78	1	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 3-х игроков в нападении (малая восьмёрка). Учебная игра.
		Спортивные игры. Волейбол 13 часов.
79	1	ИОТ №033 при занятиях волейболом. Правила игры. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.
80	1	Развитие волейбола в России. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Жесты судьи в игре.
81	1	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Отработка подачи мяча сверху. Учебная игра.
82	1	Сочетание приемов волейбола : прием, передача, удар. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.
83	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Блокирование удара..
84	1	Оценить технику подачи мяча сверху Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.. Учебная игра.
85	1	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.
86	1	Прием мяча после подачи. Прием мяча , отраженного сеткой. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.
87	1	Причины возникновения травм при занятиях волейболом. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное и групповое блокирование
88	1	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное и групповое блокирование.
89	1	Групповое блокирование. Тактика игры в защите и в нападении.
90		Характеристика типовых травм. Тактика игры. Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра.
91		Учебная игра в волейбол.
		Легкая атлетика. 11 часов
92	1	ИОТ 037. Развитие скоростных качеств. Повторить технику низкого старта с пробеганием дистанции 70-80 метров.
93	1	Старты из различных положений. Стартовый разгон. Эстафета 4*200 метров.
94	1	Специальные беговые упражнения. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Встречная эстафета на дистанции 100 метров.
95	1	Оценить результат бега на дистанции 100 метров.. Техника метания гранаты на дальность. Игра в футбол.
96	1	Биохимическая основа метания Техника разбега при метании и замах. Прыжки через препятствия и на точность приземления
97	1	Техника выполнения отталкивания при выполнении прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты с разбега 5-6 шагов. Игра в футбол.

98		Метание гранаты на дальность 5-6 беговых шагов. Прыжок в длину с разбега. Оценить результат прыжка в длину с места.
99		Кроссовая подготовка на дистанции 2000 метров. Преодоление полосы препятствий Оценить результат метания гранаты на дальность.
100		Оценить результат бега на дистанции 2000 метров(девушки), 3000 м (юноши)
101		Правила проведения соревнований по легкой атлетике Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.
102		Активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

№ урока	кол-во часов	содержание
	1	1 полугодие. Легкая атлетика 14 часов
1	1	ИОТ №037 при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег Специальные беговые упражнения по дистанции (70-80 м).
2	1	Низкий старт (до 30 м). Эстафетный бег на дистанции 200м.
3	1	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5*10 метров
4	1	Бег с низкого старта. Финиширование. Встречная эстафета..
5	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.
6	1	ЧСС при длительной нагрузке. Равномерный бег 20 минут Преодоление горизонтальных препятствий.
7	1	История появления и развития комплекса ГТО.. Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.
8	1	Кроссовая подготовка Бег по дистанции 2000 метров.
9	1	Нормативы ВФСК ГТО. Бег на результат 2000 метров. Развитие выносливости.
10	1	Отработка техники прыжка в длину с разбега. Биохимические основы прыжков.
11	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Челночный бег 5*10 метров
12	1	Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия. Прыжок в длину с места на результат.
13	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка на дистанции 3000 метров.
14	1	Метание гранаты на дальность (на результат). Кроссовая подготовка.
		Волейбол 10 часов
15	1	ИОТ 33 при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Отработка техники приемов и передачи мяча.
16-	1	Последние достижения российских волейболистов. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.
17-	1	Стойка игрока, перемещение в стойке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.
18	1	Контроль техники передачи мяча в парах. Учебная игра. Правила игры. Жесты судей.
19	1	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.
20	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Отработка техники приема мяча отраженного сеткой. Учебная игра.
21	1	Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
22	1	Комбинация из передвижений игрока. Оценить технику выполнения верхней прямой подачи .Учебная игра.
23	1	Комбинация из передвижений игрока. Прием мяча , отраженного сеткой.. Учебная игра.
24	1	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.
		Гимнастика 18 часов.
25	1	ИОТ № 035 при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Висы и упоры.
26	1	Совершенствование техники выполнения упражнений в вися. Угол в упоре.

		Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье).
27	1	Упражнения с набивными мячами.. Развитие силы. Совершенствование техники выполнения упражнений в висе.
28	1	Совершенствование техники выполнения упражнений в висе Подтягивание на перекладине. Угол в упоре.
29	1	ОРУ с гантелями. Подтягивание в висе на низкой перекладине. на результат.
30	1	Упражнения с метболами. Развитие скоростно – силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка.
31	1	Строевые упражнения . Развитие скоростно – силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка.
32	1	Упражнения для развития гибкости. гибкость Совершенствование техники опорного прыжка способом «ноги врозь».
33	1	Упражнения с обручем. Оценить технику опорного прыжка способом «ноги врозь».
34	1	Упражнения с гимнастическими палками.. Отработка техники акробатических упражнений.
35	1	Упражнения со скакалкой. Техника выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату в три приема.
36	1	Лазание по канату в три приема. Разработать акробатическую комбинацию из ранее изученных акробатических элементов в мини группах.
37	1	Строевые упражнения (перестроение в колонну по три, четыре) Техника выполнения акробатической комбинации в группах. Прыжки на скакалке за 30 секунд.
38	1	Техника лазания по канату. Выполнение акробатической комбинации из изученных элементов в группах.
39	1	Оценить технику лазания по канату на скорость. Совершенствование техники акробатической комбинации.
40	1	Контрольное упражнение : акробатическая комбинация) Упражнения для развития гибкости.
41	1	Значение гибкости для здоровья человека. Оценить результат теста на гибкость. Комплекс упражнений релаксирующей гимнастики.
42	1	Значение прикладных упражнений для развития человека. Полоса препятствий с использованием прикладных физических упражнений.
		Спортивные игры. Баскетбол 6 часов
43	1	ИОТ 33. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.
44	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Штрафной бросок.
45	1	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением . Учебная игра.
46	1	Нападение через заслон и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. Жесты судей в баскетболе.
47	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра.
48	1	Тактические приемы игры. Учебная игра.
		2 полугодие. Лыжная подготовка 18 часов
49	1	ИОТ 036 при занятиях лыжами. Страховка, снаряжение и гигиена. Повторить технику лыжных ходов .

50	1	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом..не дистанции 2 км. Техника правильного падения при движении на лыжах.
51	1	Повторение техники передвижения четырехшажным ходом по учебному кругу. Торможение «упором».
52	1	Передвижение на лыжах по учебному кругу коньковым ходом. Торможение "упором", "плугом".
53	1	Контрольная дистанция 3000метров по учебному кругу с учетом времени прохождения на лыжах, ранее изученными ходами.
54	1	Обморожение. Первая помощь при обморожении. Техника выполнения прямого перехода с одновременного хода на попеременный.
55	1	Техника выполнения прямого перехода с одновременного хода на попеременный на дистанции 2 км.
56	1	Подъемы на склон скользящим шагом. Техника выполнения торможения"полуплугом, плугом, упором".
57	1	Оценить технику выполнения торможения "упором", "плугом". Техника лыжных ходов.
58	1	Значение занятий лыжным спортом для повышения работоспособности человека Техника выполнения подъёма на склон «елочкой», спуск в низкой стойке Передвижение по учебной лыжне четырехшажным ходом.
59	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода (работа рук) по учебной лыжне.
60	1	Бесшажный ход по учебной лыжне.. Выполнение подъёмов и спусков.
61	1	Влияние занятий лыжами на развитие двигательных качеств. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный ход.
62	1	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Переход с одновременного хода на попеременный ход.
63	1	Оценить технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный ход.
64	1	Эстафета на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.
65	1	Прохождение дистанции 3000 м без учета времени , изученными ходами.
66	1	Оценить результат на дистанции 3000 м по учебному кругу любым изученным способом. Закаливание воздухом и водой.
		Спортивные игры. Баскетбол 12 часов
67	1	ИОТ 033при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.
68	1	История развития баскетбола в России. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Быстрый прорыв. Учебная игра.
69	1	Баскетбол, как Олимпийский вид спорта. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
70	1	Броски мяча в кольцо с разных позиций. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
71		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Сочетание приёмов: ведение, бросок.
72	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение Учебная игра.
73	1	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*4),(2*3). Учебная игра.
74	1	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.
75	1	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча,

		накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.
76	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
77	1	Тактические приемы игры в баскетбол. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.
78	1	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 3-х игроков в нападении (малая восьмёрка). Учебная игра.
		Спортивные игры. Волейбол 13 часов.
79	1	ИОТ №033 при занятиях волейболом. Правила игры. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.
80	1	Развитие волейбола в России. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Жесты судьи в игре.
81	1	Прямой нападающий удар через сетку в тройках. Отработка подачи мяча сверху. Учебная игра..
82	1	Сочетание приемов волейбола : прием, передача, удар. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.
83	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Блокирование удара..
84	1	Оценить технику подачи мяча сверху Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.. Учебная игра.
85	1	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.
86	1	Прием мяча после подачи. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.
87	1	Причины возникновения травм при занятиях волейболом. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное и групповое блокирование
88	1	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное и групповое блокирование.
89	1	Групповое блокирование. Тактика игры в защите и в нападении.
90		Характеристика типовых травм. Тактика игры. Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра.
91		Учебная игра в волейбол.
		Легкая атлетика. 11 часов
92	1	ИОТ 037. Развитие скоростных качеств. Повторить технику низкого старта с пробеганием дистанции 70-80 метров.
93	1	Старты из различных положений. Бег с изменением ритма и направления движения.
94	1	Специальные беговые упражнения. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Эстафета 4*200 м.
95	1	Оценить результат бега на дистанции 100 метров.. Техника метания гранаты на дальность.
96	1	Биохимическая основа метания Техника разбега при метании и замах. Прыжки через препятствия и на точность приземления.
97	1	Техника выполнения отталкивания при выполнении прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты с разбега 5-6 шагов.
98		Метание гранаты на дальность 5-6 беговых шагов. Прыжок в длину с разбега. Оценить результат прыжка в длину с места.
99		Кроссовая подготовка на дистанции 2000 метров. Преодоление полосы

		препятствий Оценить результат метания гранаты на дальность.
100		Что такое утомление и переутомление? Оценить результат бега на дистанции 2000 метров(девушки), 3000 м (юноши)
101		Правила проведения соревнований по легкой атлетике Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.
102		Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»).

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный компонент содержания образования. Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, который представлен разделом лыжной подготовки.

Основы знаний о ФК (в процессе уроков)

№пп	Раздел	Содержание программного материала
1	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
2	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
3	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль
4	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль. История появления и развития ВФСК ГТО.
5	Социокультурные основы	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации

		индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
6	Психолого-педагогические основы	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.
7	Медико-биологические основы	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности ТБ и профилактики травматизма. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
8	Приемы саморегуляции	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
9	Лыжная подготовка	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

Требования к результатам обучения

Спортивные игры

Волейбол Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!»», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гириями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30 м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжная подготовка Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования .

Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 6 км Прохождение дистанции до 5 км Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км Прохождение дистанции до 5 км Совершенствование знаний о физической культуре Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника

Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры 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.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с бег 60 м.	14,3 5,0	17,5 5,4

Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол.раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол.раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
--	--	---	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Исходный показатель соответствует высокому	Исходный показатель	Исходный показатель соответствует	Учащийся не выполняет
--	---------------------	-----------------------------------	-----------------------

уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Нормы оценок учащихся

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10-11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	
10-11	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	
10-11	Бег 1000 м - юноши, сек 500 м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6	
10-11	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10-11	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10	
10-11	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30				
10-11	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160	
10-11	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7				
10-11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
10-11	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13	
10-11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30	
10-11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60	

.Список дополнительной литературы

Наименование
Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение
Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.