

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»  
имени Николая Викторовича Кордюкова

ОБСУЖДЕНО

на заседании МО

протокол №1

от 28 августа 2017 г.

ПРИНЯТО

на педсовете

протокол №1

от 30 августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 100

от 30 августа 2017 г.

Директор \_\_\_\_\_

Ларюшкина Н.И.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

**10-11 класс**

210 часов (3 часа в неделю)

учитель: Абрамова Юлия Александровна

г. КИМОВСК

2019-2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре адресована учащимся 10-11 классов Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» имени Николая Викторовича Кордюкова г. Кимовск Тульской области .

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культурой, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ физического воспитания учащихся являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- закаливание организма и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки, а при необходимости – ее коррекции;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- воспитание морально волевых - качеств;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- разъяснение соблюдения правил гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания, значения пребывания на воздухе.

Для реализации данных задач, была разработана программа на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
- Государственного стандарта общего образования по физической культуре 2004 год;
- «Обязательного минимума содержания по физической культуре» 2004 год;
- Матвеев А. Т., Петрова Т. В. Физическая культура. 1-11 классы: программа для общеобразовательных учреждений (2004 год);
- методических рекомендаций:

- Рипа М. Д. и др. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»,
- Булич Э. Г. «Физическое воспитание в СМГ»,
- Семина Н. В. «Дети СМГ»,
- Коданёва Л. Н. «Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения»,
- Мамедов К. Р. «Физкультура для учащихся специальных медицинских групп».

Учитывая индивидуальные особенности учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе (заболевания опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие и остеохондроз; снижение зрения) были внесены изменения в программу: уроки акробатики и выполнение прыжков в длину с разбега и в высоту с разбега заменены упражнениями из оздоровительной и корригирующей гимнастики.

Уроки проводятся в специально оборудованных спортивных залах. Количество часов в неделю с 10 - 11 классы по 3 часа в неделю у каждой параллели.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакции В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011 г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент включает лыжную подготовку. Базовую часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференциальный зачет.

## **ПРОГРАММНОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Учебник по физической культуре для учащихся 1-4, 5-7, 8-9 и 10-11 классов под редакцией В. И. Ляха, Д. Е. Любомирского и Г. Б. Мейксона – Просвещение 1-4 классы -2011 г, 5-7 классы – 2010 г, 8-9 кл. и 10-11 класс – 2010 г.

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы			Реквизиты программы	Количество часов за год согласно учебному плану	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
10-11 класс	3 ч	-	-	Рабочая программа - на основании комплексной программы физического воспитания Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич Издательство «Просвещение» 2012 г.	105 ч	Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ Изд.. 2-е- Волгоград: учитель, 2012 г.; Настольная книга учителя физической культуры/под редакцией проф. Л. Б. Кофмана, 1998 г

#### Учебно- методическое обеспечение, список литературы.

- 1) Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.: «Просвещение», 1997.
- 2) Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классов. Журнал «Физическая культура в школе», №4 1997.
- 3) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие - М.: «Академия», 2003.
- 4) Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие / Сост. Мишин Б.И. - М.: ООО «Астрель», 2003.
- 5) Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.: «Академия», 2003.
- 6) Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. - М.: «Академия», 2004.

- 7) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. - М.: «Академия», 2002.
- 8) Гимнастика. Учебник/. Журавин М. Л. и др. - М.: «Академия», 2001.
- 9) Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник - М.: «Владос», 2003.
- 10) Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. -М.: «Школа-Пресс», 2000-2008.
- 11) Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2008 и другие.
- 12) Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебник. - М.: «Владос-Пресс», 2003.
- 13) Физкультура в школе. Журнал, № 4. - 2000г. стр. 6-68.
- 14) Физкультура в школе. Журнал, № 8. - 2000г. стр. 18-44.
- 15) Физкультура в школе. Журнал, № 7. - 2000г. стр. 14-34, 68-75.
- 16) Физкультура в школе. Журнал, № 8. - 2002г. стр. 42.
- 17) Физкультура в школе. Журнал, № 6. - 2002г. стр. 36.
- 18) Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений / Виленский М.Я. и др. - М.: «Просвещение», 2002.
- 19) Физическая культура: Учебник для учащихся 8-11 классов общеобразовательных учреждений / Лях В.И., Зданевич А.А; Под общей редакцией В.И.Ляха. - М.: «Просвещение», 2005.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **1. основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

**10 класс.** 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 движения.

**11класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **1.2. психолого-педагогические основы.**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

**10 класс.** 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.

**11класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

.

### **1.4. Гимнастика с элементами акробатики.**

**10-11классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.5. Волейбол**

**10-11классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **1.6. Легкая атлетика.**

**10-11классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятии легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------------------	-----------------------	-------	---------

Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
Выносливость	Бег 2000 м	-	10,00
	Бег 3000 м	13,30	-
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	7,5	8,7

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; и формирование умений
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. -8.2009 г. № 1101;

- о концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.

Разработанная в соответствии с ФГС в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней (полной) школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), видом учебного учреждения (городская, малокомплектная и сельская школа) и региональными климатическими условиями;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логику поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала состоит из двух частей: *базовой и вариативной*.

Освоение базовых основ физической культуры 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 не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей школ.

Базовая часть программы состоит из следующих разделов: «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Разделы для изучения и совершенствования базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол), лыжная подготовка.

Темы раздела «Легкая атлетика» изучаются в 1 и 4 четвертях.

Темы раздела «Гимнастика» изучаются во 2 четверти. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах не изучаются в связи с отсутствием спортивных снарядов, поэтому на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных оздоровительных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика, комплексы корректирующей направленности) и развитие основных физических качеств.

В разделе «Спортивные игры» предусматривается дальнейшее освоение и совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе, которые изучаются в 1, 3 и 4 четвертях.

Темы по разделу «Лыжная подготовка» предусматривается дальнейшее освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах. Изучаются в 3 четверти.

В вариативной части предусматривается освоение и совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Третий час физической культуры используется для прохождения программного материала по каждому разделу учебного материала.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Примерное распределение программного материала для 10-11 классов (в учебных часах)

Разделы и темы программного материала	10 класс	11 класс
Основы знаний о физической культуре	6	6
Способы деятельности		
Физическое совершенствование:	99	99
- оздоровительная и корригирующая гимнастика	15	15
Физическая подготовка:	84	84
- легкая атлетика	27	27
- волейбол	25	25
- гимнастика	12	12
- лыжная подготовка	20	20

Культурно-исторические основы:

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины.
- современное олимпийское и физкультурно-массовые движения.
- социальная направленность и формы организации.
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы:

- особенности индивидуальной организации, планирование, регулирование и контроля за физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности.
- основные формы и виды физических упражнений.

- понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания («Атлетическая гимнастика», «Шейпинг»).
- особенности регулирования массы тела использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий («Корректирующая гимнастика»).
- основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол), совершенствование техники движений.
- Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных навыков и умений (лыжные гонки, гимнастика, легкая атлетика), развитие основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация и быстрота) в процессе самостоятельных занятий.
- основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие индивидуальной физической подготовки и спортивной формы).

Медико-биологические основы:

- роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержании репродуктивной функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.
- основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.
- основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
- вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причина их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни.

Целью обучения физической культуры в средне (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

## СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (10-11 класс).

*Гимнастика (24 часа):*

Строевые упражнения:

Повторение элементов строя 8 класса;

Повороты в движении кругом;

Совершенствование строевых упражнений 7 и 8 классов;

Повторение ранее пройденных перестроений, повороты в движении направо, налево, кругом;

Повторение строевых упражнений 8-9 классов;

Перемещения в движении шагом и бегом;

Перестроения из колонии по 1 в колонны по 2, 4 и 8;

Совершенствование различных перестроений.

ОРУ:

Спец. беговые;

Спец. прыжковые;

Типа зарядки;

С гимнастическими палками;

С набивными мячами;

Круговая тренировка;  
С гантелями;  
В парах на сопротивление;  
Лежа на полу, сидя на полу;  
Специальные упражнения на осанку.

Упражнения в висах и упорах:  
Подъем в упор силой;  
Подтягивание;  
На гимнастической стенке;  
Поднимание ног в угол;  
Прогибы назад в висе;  
Вис согнувшись, стоя, на низкой рейке;  
Поднимание туловища в минуту с закрепленными ногами (за рейку).

*Легкая атлетика (54 часов):*

Ходьба, бег:

Ходьба на носках, на пятках, внешних и внутренних сторонах стопы, в полуприседе, в полном приседе;  
Ходьба по заданию;  
Ходьба с предметом на голове;  
Медленный бег до 8 минут;  
Бег с высоким подниманием бедра;  
Бег с захлестыванием голени назад;  
Бег приставным шагом левым, правым боком;  
Бег с крестным шагом левым, правым боком;  
Челночный бег.

Прыжки:

Через скакалку;  
В длину с места;  
Сидя на мяче на месте и с продвижением вперед.

Метания:

Мяча 1 кг:

- лежа на животе из-за головы;
- лежа на животе от груди;
- сидя на полу из-за головы;
- лежа на животе на дальность отскока;

Гранаты весом 500 и 700 грамм на результат.

*Волейбол (50 часов):*

Прием мяча сверху и снизу после подачи;  
Передача мяча из зон 1, 6 и 5 в зону 3;  
Верхняя прямая подача;  
Нападающий удар (техника);  
Двухсторонняя игра с заданием.

*Корректирующая и оздоровительная гимнастика ЛФК (30 часов).*

*Лыжная подготовка (40 часов):*

Попеременно двухшажный ход;

Одновременно одношажный ход;  
Одновременно двухшажный ход;  
Одновременно бесшажный ход;  
Подъемы на склон: елочкой и скользящим шагом;  
Спуски со склона с поворотом и торможением;  
Торможение плугом;  
Переход с одновременного на попеременный ход;  
Преодоление препятствий произвольным способом;  
Коньковый ход (знакомство);  
Ходьба на лыжах 1, 2, 3, 4, 5 км в медленном темпе.

*Тренажеры (12 часов из ЛФК):*

Работа ног на велосипеде;  
Беговая дорожка: ходьба, бег 1 минуту;  
Наклонная доска: поднимание туловища, лежа на спине и на животе;  
Гребной тренажер: работа рук на веслах;  
Сухой бассейн: массаж и плавание;  
Диски: ходьба по дискам с ведением мяча;  
Конь: разгибание и сгибание ног и рук на коне;  
Доска: сгибание и разгибание рук на доске;  
Тренажер на развитии силы;  
Метание колец на стойку.

*Контрольные упражнения:*

- метание мяча из положения: лежа на полу, на животе в «лодочке» от груди на дальность отскока (см);
- наклон, вперед сидя ноги вместе на результат (см);
- поднимание туловища руки за голову лежа на спине (количество раз);
- поднимание ног в угол (количество раз);
- подтягивание (количество раз);
- удержание туловища в положение «лодочки» на время;
- бег в медленном темпе по индивидуальному заданию (у).
- метание гранаты на результат.
- поднимание туловища, лежа на спине с закрепленными ногами за нижнюю рейку за минуту (30 секунд);
- прыжки в длину с места на дальность приземления.
- передачи мяча сверху и снизу на количество раз (у);
- выполнение верхней прямой подачи мяча (у);
- попеременно двухшажный ход;
- одновременно бесшажный ход;
- одновременно одношажный ход;
- одновременно двухшажный ход;
- переход с одновременного хода на попеременный;
- спуски со склонов с поворотами и торможением;
- переход с одного хода на другой;
- бег 30м;
- бег 100м;
- челночный бег 3x10м.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

*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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание (раздел, тема) урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Приложение Оборудование</b>
		<b>1 четверть</b>	<b>27</b>	
		<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>11+1</b>	
1		О. 3. Физическая культура общества и человека, понятие физическая культура личности.	1	
2		ИОТ по разделу легкая атлетика. Упражнения на осанку. Специально - беговые упр. Техника передачи эстафетной палочки. Совершенствование бега с низкого старта. Бег 4 минуты.	1	Эстафетная палочка, секундомер.
3		Учет бега на 30 метров с высокого старта. Бег 6 минут. Подтягивание.	1	Секундомер.
4		Упражнения на осанку. Разучивание техники метания гранаты с разбега. Учет прыжка в длину с места. Бег 7 мин.	1	Рулетка, секундомер, гранаты.
5		Упражнения на осанку. Закрепление техники метания гранаты с разбега. Учет бега на 100 метров. Техника прыжка в длину с разбега. Бег 8 минут.	1	Секундомер, рулетка, гранаты.
6		Упражнения на осанку. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Бег 9 мин.	1	Рулетка, гранаты.
7		Упражнения на осанку. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Кросс 1000 метров (юн.). Учет бега по индивидуальному заданию (д.).	1	Рулетка, секундомер.
8		О. 3. Важность формирования основ здорового образа жизни в условиях ЧЗ. Требования к ведению дневника самонаблюдения. ОРУ в движении. Совершенствование техники метания гранаты. Бег по индивидуальному заданию.	1	Секундомер.
9		Упражнения на осанку. ОРУ в движении. Учет метания гранаты. Бег по индивидуальному заданию.	1	Флажки, гранаты, рулетка.
10		Упражнения на осанку. Подтягивание. Бег по индивидуальному заданию.	1	Перекладина.
11		Упражнения на осанку. Упражнения в висе. Бег по индивидуальному заданию.	1	Гимнастическая стенка.
12		Упражнения на осанку. Учет бега на 2000м и 3000м.	1	Секундомер.
		<b>Раздел спортивные игры: волейбол</b>	<b>15</b>	
13		ИОТ по разделу спортивные игры. ОРУ с гимнастическими скакалками или палками.	1	Волейбольные мячи, мешочки с

		Упражнения на осанку с мешочком на голове. Разучивание техники приема мяча с подачи и передачи в зону 3.		песком, скакалки или палки.
14		Упражнения на осанку (у). Разучивание техники второй передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Закрепление техники приема мяча с подачи и передачи в зону 3.	1	Волейбольные мячи, мешочки с песком.
15		ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование техники приема мяча с подачи и передачи в зону 3. Закрепление техники второй передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Совершенствование верхней прямой подачи мяча (юн).	1	Волейбольные мячи, гимнастические палки
16		Упражнения на осанку. Разучивание верхней прямой подачи мяча (дев.). Совершенствование техники приема мяча с подачи и передачи в зону 3. Совершенствование техники второй передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Выполнение передачи мяча сверху (у). Учебно-тренировочная игра бхб.	1	Волейбольные мячи.
17		ОРУ с набивными мячами. Прыжки в длину с места на результат. Разучивание техники нападающего удара. Закрепление техники верхней прямой подачи мяча Учебно-тренировочная игра бхб.	1	Волейбольные мячи, набивные мячи, рулетка.
18		ОРУ с набивными мячами. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение передачи мяча снизу (у). Учебно-тренировочная игра бхб.	1	Волейбольные и набивные мячи.
19		Упражнение на осанку. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. Учет верхней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра бхб.	1	Волейбольные мячи.
20		Упражнение на осанку. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. Повторение изученного материала. Учебно-тренировочная игра бхб.	1	Волейбольные мячи.
21		Упражнение на осанку. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра бхб.	1	Волейбольные мячи.
22		Упражнение на осанку. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра бхб.	1	Волейбольные мячи.
23		Упражнение на осанку. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	Волейбольные мячи.

24		Упражнение на осанку. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	Волейбольные мячи.
25		Круговая тренировка. Техника и тактика в двухсторонней игре.	1	Волейбольные мячи.
26		Упражнение на осанку. Учебно-тренировочная игра 6х6.	1	Волейбольные мячи.
27		Подведение итогов успеваемости. Учет по подниманию туловища и подтягиванию. Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи, перекладина и гимнастический мат.
		<b>2 четверть</b>	<b>21</b>	
		<b>Раздел гимнастика</b>	<b>12+1</b>	
28 1		О. 3. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.	1	
29 2		ИОТ по разделу гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в равновесии (д). Разучивание длинного кувырка вперед через препятствие (юн). Повторение стойки на голове и руках силой. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон, вперед сидя на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастические скамейки (или бревно) и маты, гимнастические палки, рулетка.
30 3		Упражнения на осанку с мешочком на голове (у). ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание стойки на лопатках. Закрепление длинного кувырка вперед через препятствие (юн). Закрепление упражнений в равновесии (д). Повторение стойки на голове и руках силой. Упражнения, сидя, лежа на полу. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, мешочки с песком, гимнастические скамейки, маты, палки.
31 4		Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» на время. Закрепление стойки на лопатках. Совершенствование длинного кувырка вперед через препятствие (юн). Совершенствование упражнений в равновесии (д). Повторение стойки на голове и руках силой. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гимнастические скамейки (или бревно), маты, гантели, секундомер.
32 5		Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Учет выполнения упражнений в равновесии (д). Учет выполнения длинного кувырка	1	Ковры, гимнастические скамейки (или

		вперед через препятствие (юн). Совершенствование стойки на лопатках. Повторение стойки на голове и руках силой. Упражнения, сидя, лежа на полу. Гимнастика для глаз.		бревно) и маты, гантели, секундомер.
33 6		Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Поднимание туловища из положения, лежа на полу руки за голову за 30 секунд. Упражнения на полу. Повторение стойки на руках у стенки. Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции.	1	Ковры, гантели, гимнастические маты и секундомер.
34 7		ОРУ с гантелями. Прыжки в длину с места на результат. Повторение стойки на руках у стенки. Упражнение на тренажерах. Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции.	1	Гантели, гимнастические маты, рулетка, тренажеры.
35 8		ОРУ с гимнастическими палками. Повторение стойки на руках у стенки. Упражнение на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические палки, маты и тренажеры.
36 9		ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические палки, тренажеры.
37 10		ОРУ в движении. Выполнение поднимания ног в угол и прогибов назад в висе на гимнастической стенке. Выполнение метания мяча из положения «лодочки» от груди на результат. Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции.	1	Гимнастические палки, и тренажеры.
38 11		ОРУ в движении. Выполнение поднимания ног в угол и прогибов назад в висе на гимнастической стенке. Выполнение метания мяча из положения «лодочки» от груди на результат (у.). Гимнастика для глаз.	1	Набивные мячи (1 кг), рулетка, ковры, гимнастическая стенка.
39 12		ОРУ с гантелями. Упражнения на полу. Учет поднимания ног в угол. Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции.	1	Гантели, ковры, гимнастическая стенка и палки.
40 13		ОРУ с гантелями. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на полу. Упражнения на развитие быстроты двигательной реакции.	1	Гантели, ковры.
		<b>Раздел оздоровительная гимнастика</b>	7+1	
41 14		ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. ОРУ в движении. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на полу. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические маты, тренажеры.

42 15		ОРУ в движении. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на полу. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические маты, тренажеры.
43 16		ОРУ в движении. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на полу. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические маты, тренажеры.
44 17		ОРУ с гантелями. Разучивание опорных прыжков. Повторение упражнений в висе. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические снаряды, маты, стенка, гантели.
45 18		ОРУ с гантелями. Закрепление опорных прыжков. Повторение упражнений в висе. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические снаряды, маты, стенка, гантели.
46 19		ОРУ с гантелями. Совершенствование опорных прыжков. Повторение упражнений в висе. Гимнастика для глаз.	1	Гимнастические снаряды, маты, стенка, гантели.
47 20		ОРУ с гантелями. Выполнение опорных прыжков (у). Повторение упражнений в висе. Гимнастика для глаз. Подведение итогов за 2 четверть.	1	Гимнастические снаряды, маты, стенка, гантели.
48 21		О. 3. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.	1	
		<b>3 четверть</b>	<b>30</b>	
		<b>Раздел лыжная подготовка</b>	<b>20+1</b>	
49 1		О. 3. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	1	
50 2		ИОТ по разделу лыжная подготовка. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Температурные нормы. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
51 3		Совершенствование техники одновременно – бесшажного хода. Выполнение попеременно – двухшажного хода (у). Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
52 4		Совершенствование техники одновременно – бесшажного хода. Повторение одновременных ходов. Прохождение дистанции 1000 метров в медленном темпе	1	Лыжный инвентарь.

		(у).		
53 5		Совершенствование техники одновременно - одношажного хода. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Выполнение одновременно – бесшажного хода (у). Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
54 6		Совершенствование техники одновременно – двухшажного хода. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Выполнение одновременно - одношажного хода (у). Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
55 7		Совершенствование техники одновременно – двухшажного хода. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 1500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
56 8		Выполнение одновременно – двухшажного хода (у). Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
57 9		Выполнение перехода с одного хода на другой (у). Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
58 10		Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе (у).	1	Лыжный инвентарь.
59 11		Совершенствование техники спуска со склона с поворотами. Прохождение дистанции до 3000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
60 12		Совершенствование техники спуска со склона с торможением. Прохождение дистанции до 3000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
61 13		Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3000 метров в медленном темпе (у).	1	Лыжный инвентарь.
62 14		Совершенствование техники спуска со склона с поворотами. Прохождение дистанции до 3500 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
63 15		Знакомство с коньковым ходом. Совершенствование техники спуска со склона с торможением. Прохождение дистанции до 3500 метров.	1	Лыжный инвентарь.

64 16	Знакомство с коньковым ходом. Прохождение дистанции до 4000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
65 17	Знакомство с коньковым ходом. Прохождение дистанции до 4000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
66 18	Знакомство с коньковым ходом. Повторение техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 4000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
67 19	Повторение техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 4000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
68 20	Повторение техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5000 метров в медленном темпе.	1	Лыжный инвентарь.
69 21	Повторение техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции 5 км (у).	1	Лыжный инвентарь.
	<b>Раздел оздоровительная гимнастика</b>	<b>8+1</b>	
70 22	О. 3. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств.	1	
71 23	ИОТ по разделу оздоровительная гимнастика. Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Упражнения, сидя, лежа на полу. Наклон вперед из положения, сидя на полу ноги вместе на результат. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, секундомер, тренажеры.
72 24	Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Упражнения, сидя, лежа на полу. Удержание туловища в положении «лодочки» лежа на полу, на животе на время. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, секундомер, тренажеры.
73 25	Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Упражнения, сидя, лежа на полу. Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, секундомер, тренажеры.
74 26	Упражнения на осанку (у). Упражнения на тренажерах. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, секундомер, тренажеры.
75 27	Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Подтягивание. Поднимание ног в угол. Метание мяча из положения, лежа на полу из «лодочки» от груди на результат. Гимнастика для глаз.	1	Ковры, гантели, набивные мячи, рулетка, гимнастическая стенка,

				перекладина.
76 28		Упражнения на осанку. ОРУ с гантелями. Упражнения, сидя, лежа на полу. Подтягивание. Поднимание ног в угол. Гимнастика для глаз.	1	Гантели, ковры, набивные мячи, рулетка.
77 29		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Подтягивание (у). Гимнастика для глаз.	1	Гимнастическая стенка, перекладина.
78 30		Упражнения на осанку. Упражнения, сидя, лежа на полу. Поднимание туловища с закрепленными ногами за 1 минуту или 30 секунд (у). Подведение итогов 3 четверти. Задание на каникулы (индивидуально).	1	Ковры, гимнастическая стенка, секундомер.
		<b>4 четверть</b>	<b>24</b>	
		<b>Раздел спортивные игры: волейбол</b>	<b>10+1</b>	
79 1		ИОТ по разделу спортивных игр. Упражнения на осанку. Разучивание техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй передачи в зоны 2 и 4. Игра 6х6.	1	Волейбольные мячи и сетка.
80 2		О. З. Традиции физической культуры и спорта в Тульской области. Закрепление техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй передачи в зоны 2 и 4. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Выполнение передачи мяча сверху (у). Двухсторонняя игра 6х6.	1	Волейбольные мячи и сетка.
81 3		Упражнения на осанку. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Выполнение передачи мяча снизу (у). Двухсторонняя игра 6х6.	1	Волейбольные мячи и сетка.
82 4		Упражнения на осанку (у). Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй передачи в зоны 2 и 4. Игра 6х6.	1	Волейбольные мячи и сетка.
83 5		Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй	1	Волейбольные мячи и сетка.

		передачи в зоны 2 и 4. Игра 6х6.		
84 6		Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй передачи в зоны 2 и 4. Выполнение верхней прямой подачи мяча (у). Двухсторонняя игра 6х6.	1	Волейбольные мячи и сетка.
85 7		О. 3. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	1	
86 8		Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй передачи в зоны 2 и 4. Упражнения в виси. Двухсторонняя игра 6х6.	1	Волейбольные мячи, сетка, гимнастическая стенка и перекладина.
87 9		Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй передачи в зоны 2 и 4. Упражнения в виси. Двухсторонняя игра 6х6.	1	Волейбольные мячи, сетка, гимнастическая стенка и перекладина.
88 10		Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй передачи в зоны 2 и 4. Упражнения в виси. Двухсторонняя игра 6х6.	1	Волейбольные мячи, сетка гимнастическая стенка и перекладина.
89 11		Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники первой передачи в зону 3 и второй передачи в зоны 2 и 4. Упражнения в виси. Двухсторонняя игра 6х6.	1	Волейбольные мячи, сетка гимнастическая стенка и перекладина.
		<b>Раздел легкая атлетика</b>	13	
90 12		ИОТ по разделу легкая атлетика. Упражнения на осанку. Спец. беговые. ОРУ в движении. Бег 30 метров. Упражнения в виси. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Волейбольные мячи, сетка гимнастическая стенка и перекладина.
91 13		Спец. беговые. ОРУ в движении. Разучивание техники метания гранаты по коридору 10 метров. Бег 100 метров. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Гранаты 500 и 700 грамм, секундомер, рулетка.
92 14		ОРУ в движении. Закрепление техники метания гранаты по коридору 10 метров. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости (у).	1	Гранаты 500 и 700 грамм, секундомер, рулетка.

93 15		ОРУ в движении. Совершенствование техники метания гранаты по коридору 10 метров. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Гранаты 500 и 700 грамм, секундомер, рулетка.
94 16		ОРУ в движении. Совершенствование техники метания гранаты по коридору 10 метров. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Гранаты 500 и 700 грамм, секундомер, рулетка.
95 17		ОРУ в движении. Метание гранаты по коридору 10 метров на результат. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Гранаты 500 и 700 грамм, флажки, секундомер, рулетка.
96 18		Упражнения на осанку. Подтягивание. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости (у).	1	Секундомер, перекладина.
97 19		Упражнения на осанку. Бег 30 метров. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер.
98 20		Упражнения на осанку. Подтягивание (у). Прыжковые упражнения. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, перекладина.
99 21		Упражнения на осанку. Прыжки в длину с места на результат. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер, рулетка.
100 22		Упражнения на осанку. Челночный бег 10x10 м. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер.
101 23		Упражнения на осанку. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости (у).	1	Секундомер.
102 24		Упражнения на осанку. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер.
103 25		Упражнения на осанку. Бег по индивидуальному заданию на развитие выносливости.	1	Секундомер.
104 26		Упражнения на осанку. ОРУ. Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи, свисток.
105 27		Упражнения на осанку. ОРУ. Игра в волейбол.	1	Волейбольные мячи, свисток.

**Контрольно- измерительные материалы**  
Учебные нормативы 10 класс

<b>Юноши</b>				
<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>оценка</b>		
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1	Бег 100 м. (сек)	14.5	14.9	15.5
2	Бег 3000 м (мин.,сек.)	15.00	16.00	17.00
3	Кросс 800 м. (мин.,сек.)	2.37	2.47	3.00
4	Прыжок в длину с места	210	195	180
5	Прыжок в длину с разбега	440	400	340
6	Метание набивного мяча	795	600	480
7	Метание гранаты 500г (м)	32	26	22
8	Подтягивание в висе (раз)	11	9	8
9	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
10	Прыжки через скакалку	130	125	120
11	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+8	+5
12	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
13	Кросс 3000 м.	15.30	16.30	17.30
14	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3
<b>Девушки</b>				
1	Бег 100м (сек)	16.5	17.0	17.8
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.10	11.40	12.40
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
4	Прыжок в длину с разбега	375	340	300
5	Метание набивного мяча	580	470	405
6	Метание гранаты 500г	18	13	11
7	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
8	Прыжки через скакалку	135	110	70
9	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+12	+9
10	Ходьба на лыжах 3км	19.00	20.00	21.00
11	Кросс 2000 м.	11.00	12.20	13.20
12	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8
13	«Челночный бег» 4х9 (сек.)	10.3	10.6	11.1

**Учебные нормативы 11 класс**

<b>Юноши</b>				
<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>оценка</b>		
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
2	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.,сек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.,сек.)	3.30	3.40	3.55

5	Челночный бег 10х10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26
10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
11	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
13	Сгибание-разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперёд сидя (см)	+14	+9	+6
<b>Девушки</b>				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310
5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	110	80
9	Наклон вперёд сидя (см)	+17	+13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2

Сводная таблица контрольных упражнений уровня физической подготовленности учащихся оздоровительной группы (СМГ)

класс	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон, вперед сидя на полу (см)						
10	+10	+9	+8	+11	+10	+9
11	+11	+10	+9	+12	+11	+10
Метание мяча от груди, лежа на полу из «лодочки» (см)						
10	5,20-5,50	4,70-5	4,20-4,5	4,5-4,70	4-4,20	3,5-3,70
11	5,70-6	5,20-5,50	4,70-5	4,70-5	4,20-4,5	3,70-4
Подтягивание (раз)						
10	11	10	9	22	14	12
11	12	11	10	24	15	13
Упражнения на брусьях (раз)						
мальчики			девочки			
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Поднимание туловища, лежа на полу (раз)						
10	22	17	11	21	17	15
11	24	19	12	23	19	17
Прыжки в длину с места (см)						
10	210	190	180	180	170	160
11	220	200	190	190	180	170
Поднимание ног в угол из виса на гимнастической стенке (раз)						
10	22	20	18	20	18	16
11	24	22	20	22	20	18

класс	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Поднимание туловища за 1 минуту с закрепленными ногами (раз)						
10	45	40	35	43	38	33
11	50	45	40	48	43	38
Упражнения на осанку с мешочком на голове (количество падений и поправлений)						
10	0	1	2	0	1	2
11	0	1	2	0	1	2
Удержание туловища в положении «лодочка» лежа на животе за время (сек)						
10	100	90	80	100	90	80
11	120	100	90	120	100	90

	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Наклон вперед сидя на полу (см)						
10	+10	+9	+8	+11	+10	+9
11	+11	+10	+9	+12	+11	+10
Метание мяча от груди, лежа на полу из «лодочки»						
10	5,50	5	4,5	5	4,5	4
11	6	5,50	5	5,5	5	4,5
Подтягивание						
10	11	10	9	22	14	12
11	12	11	10	24	15	13

Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по волейболу

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача мяча сверху и снизу в парах	10	36	32	28	36	32	28
		11	40	36	30	40	36	30
2	Верхняя подача мяча из 5 попыток	10	5	4	3	4	3	2
		11	5	4	3	5	4	3
3	Подача мяча по зонам (по 3 подачи)	10	3	2	1	3	2	1
		11	3	2	1	3	2	1
4	Упражнение «нападающий удар» 5 попыток	10	4	3	2	-	-	-
		11	5	4	3	-	-	-

Контрольные упражнения по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по легкой атлетике

№	Контрольные упражнения	класс	мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м, сек	10	15,0	15,3	16,0	17,0	18,0	19,0
		11	14,5	15,0	15,5	16,5	17,5	18,5
2	Бег 3000 м, мин (юн) Бег 2000 м, мин (дев)	10	15.00	16.00	17.00	10.15	11.30	12.40
		11	14.30	15.30	16.30	10.00	11.15	12.30
3	Метание гранаты на дальность с разбега, м	10	32	26	22	18	13	11

		11	38	32	26	23	18	13
4	Прыжок в длину с разбега, см	10	420	400	340	370	340	310
		11	440	420	370	380	350	315