

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования ГО Богданович»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гарашкинская  
средняя общеобразовательная школа

Утверждено:  
Директор СОШ  
Хныкин А.А.

« 12 » 09 2019г.

Согласовано:  
Зам.директора по УВР

« 30 » 08 2019г.

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
протокол № 1

от  
« 30 » 08 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по курсу «Физическая культура»

Ступень обучения (класс) **10-11**

Среднее общее образование

Количество часов **204**

Уровень: Базовый

Учитель: Киселев Артем Вадимович

Срок реализации: **2019 - 2020 гг.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура. - М.: Дрофа, 2004 (с изменениями на 23.06.2015)
2. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях,. – М: «Просвещение», 2011 г.
3. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание,

ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей, а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

#### **Цели изучения предмета «Физическая культура»**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Место предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента и компонента образовательного учреждения. Поэтому в МАОУ Гарашкинская СОШ на изучение предмета «Физическая культура» отводится по 3 часа в неделю в 10 и 3 часа в неделю в 11 классе. За 2 года обучения – 210 часов

#### **Обще учебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

## **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

#### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

*Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью***  
*Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание»*

отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

*Ритмическая гимнастика (девушки):* стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

*Аэробика (девушки):* композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

*Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).*

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

#### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой***

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

## ***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью***

*Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

*Легкая атлетика:* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Лыжные гонки:*<sup>1</sup> Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

*Плавание:* Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

*Спортивные игры:* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Атлетические единоборства (юноши):* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

*Национальные виды спорта:* совершенствование техники соревновательных упражнений.

### ***Способы спортивно-оздоровительной деятельности***

*Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).*

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время

---

<sup>1</sup> Учебный материал по лыжным гонкам осваивается учащимися с учетом климата-географических условий региона.

индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

### **Отличительные особенности рабочей программы**

В авторской программе предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов, предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий. Вариативная часть распределена на уроки по волейболу – 12 часов. Лыжная подготовка в неблагоприятные погодные условия заменяется уроками совершенствования физических качеств.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые педагогом на уроке**

Методы обучения: целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упражнений, предупреждения и исправления ошибок, методы нравственного убеждения, практического приучения, поощрение и т.д.

Методы физического воспитания: повторный, переменный, интервальный, метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы.

Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр. Соревновательный метод

Образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Технологии организации познавательной деятельности учащихся.
3. Технологии воспитательной работы.
4. Коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии.



На уроке организуется фронтальная, коллективная и индивидуальная формы учебной работы.

### **Формы, методы и средства проверки и оценки, используемые педагогом на уроке**

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки)

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка производится визуально.

*Проверка и оценка уровня развития физических качеств.*

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся в I – IV четвертях, рабочим план – графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества используется одно ФУ. Чаще проверяются физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти контролируются неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Тесты органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует

глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта. Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Календарно – тематическое планирование 10 класс

Сроки	№ урока	Кол-во часов	Тема урока	
			юноши	девушки
	1-12	12	<b>Легкая атлетика</b>	
	1		Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i>	
	2		Совершенствование техники высокого старта до 40 м. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов , предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»</i>	
	3		Низкий старт. <i>ГТО – Бег 30 м</i> <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры , спорта, туризма, охраны здоровья</i>	
	4		<i>ГТО - Прыжки в длину с места</i> <i>ГТО - Бег 60 м</i>	
	5		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. <i>ГТО - Бег 1000 м</i>	
	6		Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой <i>ГТО - Бег 1500 м</i>	
	7		Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега <i>Совершенствование техники в прыжках в длину и высоту с разбега</i>	
	8		<i>ГТО - Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в вертикальную цель</i>	<i>ГТО – Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние</i>
	9		Бег в равномерном темпе до 10 мин <i>ГТО - Бег 2000 м</i>	
	10		Бег в равномерном темпе до 15 мин <i>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i>	
	11		Бег в равномерном темпе до 20 мин	Бег в переменном темпе до 20 мин
	12		Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы <i>Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i>	
	13-30	18	<b>Баскетбол</b>	
	13		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в баскетболе.	

	14		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением
	15		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением
	16		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением
	17		Действия игроков без мяча и с мячом
	18		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
	19		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
	20		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
	21		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
	22		Групповые тактические действия в нападении и защите <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</i>
	23		Групповые тактические действия в нападении и защите
	24		Групповые тактические действия в нападении и защите
	25		Командные тактические действия в нападении и защите
	26		Командные тактические действия в нападении и защите
	27		Игра по упрощенным правилам <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</i>
	28		Игра по упрощенным правилам <i>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>
	29		Командные тактические действия в нападении и защите
	30		Игра по упрощенным правилам
	31-48	18	Лыжная подготовка
	31		Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
	32		Основные элементы тактики в лыжных гонках. <i>Оздоровительные системы физического воспитания</i>
	33		Подготовка пластиковых лыж к лыжным гонкам. Оздоровительные мероприятия: банные процедуры.
	34		Техника попеременных ходов

	35		Прохождение дистанции до 2км	Прохождение дистанции до 1,5км
	36		Техника одновременного бесшажного хода	
	37		Техника одновременного одношажного хода	
	38		Техника одновременного двухшажного хода	
	39		Прохождение дистанции до 3км	Прохождение дистанции до 2км
	40		Техника конькового хода <i>Совершенствование техники в передвижениях на лыжах</i>	
	41		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
	42		Прохождение дистанции до 4км	Прохождение дистанции до 3км
	43		Прохождение дистанции до 8км	Прохождение дистанции до 8км
	44		Совершенствование техники одновременных ходов	
	45		Техника одновременных ходов	
	46		Техника конькового хода	
	47		Спуски и подъемы <i>Совершенствование техники в передвижениях на лыжах</i>	
	48		Спуски и подъемы	
	49-63	15	Волейбол	
	49		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в волейболе	
	50		<i>Совершенствование техники передвижений Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i>	
	51		Совершенствование техники приема и передач мяча	
	52		Совершенствование прямой верхней передачи	
	53		Совершенствование прямого нападающего удара	
	54		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	

	55		Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед
	56		Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов	
	57		Совершенствование тактики нападения – индивидуальные действия	
	58		Совершенствование тактики нападения – групповые действия	
	59		Совершенствование тактики защиты – индивидуальные действия	
	60		Совершенствование тактики защиты - групповые действия	
	61		Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	
	62		Двусторонняя игра в волейбол <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</i>	
	63		Двусторонняя игра в волейбол <i>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>	
	64-81	18	Гимнастика с элементами акробатики	
	64		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи. <i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i>	
	65		Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, стойка на лопатках	Кувырок, стойка на лопатках
	66		Кувырок назад через стойку на руках с помощью	Кувырок назад через плечо в полушпагат, сед углом, стоя на коленях, наклон назад
	67		Темповый поворот боком (два переворота) <i>Теоретические сведения: оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности</i>	
	68		Комбинация из ранее освоенных элементов <i>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>	
	69		Опорный прыжок (козел), согнув ноги <i>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега</i>	Опорный прыжок (козел), ноги врозь <i>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега</i>

	70		Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120- 125см)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)
	71		Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120- 125см)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)
	72		Упражнение на бревне из ранее изученных элементов <i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</i>	
	73		Лазанье по канату с помощью ног на скорость <i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа</i>	
	74		Лазанье по двум канатам без помощи ног	
	75		Лазанье по гимнастической лестнице. <i>Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i>	
	76		Лазание по гимнастической стенке без помощи ног	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, мячами
	77		Подъем в упор силой, подъем переворотом.	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, мячами
	78		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре.	Упражнения в висах и упорах
	79		Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. <i>Оздоровительные мероприятия: банные процедуры</i>	
	80		Прыжки со скакалкой <i>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</i>	
	81		Подтягивание из вися стоя	Подтягивание из вися лежа
	82-90	9	Единоборства	

	82		Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. <i>Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</i>	
	83		Самоконтроль при занятиях единоборствами Страховки на спину, на бок, кувырком	
	84		Силовые упражнения и единоборства в парах Страховки на спину, на бок, кувырком	
	85		Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. <i>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>	
	86		Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. <i>Страховка.</i>	
	87		Закрепление всех видов самостраховок Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. <i>Полосы препятствий.</i>	
	88		<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	
	89		Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	
	90		Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	
	91-101	10	Легкая атлетика	
	91		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
	92		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
	93		Прыжки в длину с разбега	
	94		Прыжки в длину с места	
	95		Метание гранаты 500- 700г с разбега	Метание гранаты 300- 500г с разбега
	96		Бег на 30 метров	
	97		Бег на 100 метров	
	98		Подтягивание из виса стоя	Подтягивание из виса лежа
	99		Бег 3000 м	Бег 2000 м



100		Бег 5000 м без учета времени	Бег 5000 м без учета времени
101-105	5	Плавание	
101		Техника безопасности на уроках плавания. История возникновения плавания <i>Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</i>	
102		Совершенствовать технику плавания брасом	
103		Совершенствовать технику плавания кролем на груди	
104		Совершенствовать технику плавания кролем на спине <i>Совершенствование техники в плавании.</i>	
105		Совершенствовать технику «поплавок»	

Календарно – тематическое планирование 11 класс

Сроки	№ урока	Кол-во часов	Тема урока	
			юноши	девушки
	1-12	12	Легкая атлетика	
	1		<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i></p>	
	2		<p>Совершенствование техники высокого старта до 40 м.</p> <p><i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов , предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»</i></p>	
	3		<p>Низкий старт.</p> <p><i>ГТО – Бег 30 м</i></p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры , спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	
	4		<p><i>ГТО - Прыжки в длину с места</i></p> <p><i>ГТО - Бег 60 м</i></p>	
	5		<p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.</p> <p><i>ГТО - Бег 1000 м</i></p>	
	6		<p>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой</p> <p><i>ГТО - Бег 1500 м</i></p>	
	7		<p>Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега</p> <p><i>Совершенствование техники в прыжках в длину и высоту с разбега</i></p>	
	8		<p><i>ГТО - Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в вертикальную цель</i></p>	<p><i>ГТО – Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние</i></p>
	9		<p>Бег в равномерном темпе до 10 мин</p> <p><i>ГТО - Бег 2000 м</i></p>	
	10		<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин</p> <p><i>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i></p>	
	11		<p>Бег в равномерном темпе до 20 мин</p>	<p>Бег в переменном темпе до 20 мин</p>

	12		Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы <i>Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i>
	13-30	18	Баскетбол
	13		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в баскетболе.
	14		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением
	15		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением
	16		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением
	17		Действия игроков без мяча и с мячом
	18		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
	19		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
	20		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
	21		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
	22		Групповые тактические действия в нападении и защите <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</i>
	23		Групповые тактические действия в нападении и защите
	24		Групповые тактические действия в нападении и защите
	25		Командные тактические действия в нападении и защите
	26		Командные тактические действия в нападении и защите
	27		Игра по упрощенным правилам <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</i>

	28		Игра по упрощенным правилам <i>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>	
	29		Командные тактические действия в нападении и защите	
	30		Игра по упрощенным правилам	
	31-48	18	Лыжная подготовка	
	31		Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	
	32		Основные элементы тактики в лыжных гонках. <i>Оздоровительные системы физического воспитания</i>	
	33		Подготовка пластиковых лыж к лыжным гонкам. Оздоровительные мероприятия: банные процедуры.	
	34		Техника попеременных ходов	
	35		Прохождение дистанции до 2км	Прохождение дистанции до 1,5км
	36		Техника одновременного бесшажного хода	
	37		Техника одновременного одношажного хода	
	38		Техника одновременного попеременного хода	
	39		Прохождение дистанции до 3км	Прохождение дистанции до 2км
	40		Техника конькового хода <i>Совершенствование техники в передвижениях на лыжах</i>	
	41		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
	42		Прохождение дистанции до 4км	Прохождение дистанции до 3км
	43		Прохождение дистанции до 8км	Прохождение дистанции до 8км
	44		Совершенствование техники одновременных ходов	
	45		Техника одновременных ходов	
	46		Техника конькового хода	
	47		Спуски и подъемы <i>Совершенствование техники в передвижениях на лыжах</i>	

	48		Спуски и подъемы	
	49-62	14	Волейбол	
	49		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в волейболе	
	50		Совершенствование техники передвижений <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i>	
	51		Совершенствование техники приема и передач мяча	
	52		Совершенствование прямой верхней передачи	
	53		Совершенствование прямого нападающего удара	
	54		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	
	55		Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед
	56		Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов	
	57		Совершенствование тактики нападения – индивидуальные действия	
	58		Совершенствование тактики нападения – групповые действия	
	59		Совершенствование тактики защиты – индивидуальные действия	
	60		Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	
	61		Двусторонняя игра в волейбол <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.</i>	
	62		Двусторонняя игра в волейбол <i>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>	
	63-79	17	Гимнастика с элементами акробатики	

	63		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи. <i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i>
	64		Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, стойка на лопатках
	65		Кувырок назад через стойку на руках с помощью
			Кувырок, стойка на лопатках
			Кувырок назад через плечо в полушпагат, сед углом, стоя на коленях, наклон назад
	66		Темповый поворот боком (два переворота) <i>Теоретические сведения: оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности</i>
	67		Комбинация из ранее освоенных элементов <i>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>
	68		Опорный прыжок (козел), согнув ноги <i>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега</i>
			Опорный прыжок (козел), ноги врозь <i>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега</i>
	69		Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120- 125см)
			Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)
	70		Упражнение на бревне из ранее изученных элементов <i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</i>
	71		Лазанье по канату с помощью ног на скорость <i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа</i>
	72		Лазанье по двум канатам без помощи ног
	73		Лазанье по гимнастической лестнице. <i>Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i>

	74		Лазание по гимнастическо й стенке без помощи ног	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, мячами
	75		Подъем в упор силой, подъем переворотом.	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, мячами
	76		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре.	Упражнения в висах и упорах
	77		Полоса препятствии с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. <i>Оздоровительные мероприятия: банные процедуры</i>	
	78		Прыжки со скакалкой <i>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</i>	
	79		Подтягивание из вися стоя	Подтягивание из вися лежа
	80-85	6	Единоборства	
	80		Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. <i>Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</i>	
	81		Самоконтроль при занятиях единоборствами Страховки на спину, на бок, кувырком <i>Страховка.</i>	
	82		Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. <i>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>	
	83		Закрепление всех видов самостраховок Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. <i>Полосы препятствий.</i>	
	84		<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	
	85		Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	
	86-94	9	Легкая атлетика	

	86		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
	87		Прыжки в длину с разбега	
	88		Прыжки в длину с места	
	89		Метание гранаты 500- 700г с разбега	Метание гранаты 300- 500г с разбега
	90		Бег на 30 метров	
	91		Бег на 100 метров	
	92		Подтягивание из виса стоя	Подтягивание из виса лежа
	93		Бег 3000 м	Бег 2000 м
	94		Бег 5000 м безучета времени	
	95-99	5	Плавание	
	95		Техника безопасности на уроках плавания. История возникновения плавания <i>Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</i>	
	96		Совершенствовать технику плавания брасом	
	97		Совершенствовать технику плавания кролем на груди	
	98		Совершенствовать технику плавания кролем на спине <i>Совершенствование техники в плавании.</i>	
	99		Совершенствовать технику «поплавок»	



## Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

### 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 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.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития

- физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятия физической культурой.

**Проводить:**

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

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,2 с	5,4 с 17,2 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км Кроссовый бег 1000м	16 мин 50 с	12 мин 00 с 4,30

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 —15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10 —12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

*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, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

*Физическая подготовленность:* соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические 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 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 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и 8,1	8,0-7,7 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 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки 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 210
4	Выносли-	6-минутный	16	1100 и	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и

	вость	бег, м	17	ниже 1100	1400 1300- 1400	выше 1500	ниже 900	1200 1050- 1200	выше 1300
5	Гибкость	Наклон 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 20
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой пе- рекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой пе- рекладине из вися лежа, кол-во 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 18

### Учебно-нормативные требования для учащихся 11 класса.

Нормативы	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,3	4,7	5,1			
Бег 100м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 3000м (юноши), 2000м (дев.)	13,00	15,00	16,00	10,00	11,30	12,20
Бег 5000м(юноши) 3000м (дев.)	Без учета времени					
Метание гранаты на дальность.	38	32	26	23	18	12
Метание гранаты в цель с 22(мал.), с 12м (дев.)радиус круга 50см.	5	4	3	5	4	3

Подтягивание из виса стоя (мал.), из виса лежа (дев.)	12	10	6	16	10	4
Прыжки в длину с места	210	190	160			
Прыжки в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
Прыжки в высоту	140	135	120	120	115	105
Бросок набивного мяча весом 1кг.	810	630	520	560	490	445
6-минутный бег	1400	1300	1100	1240	1180	1120
Челночный бег 4х9м.	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
Поднимание туловища за 1мин.	50	45	40	40	27	20
Наклон вперед из положения лежа	15	9	6	17	13	10
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	120	140	110	80
Бег на лыжах 5км (юноши), 3км. (дев.)	25,00	27,00	29,00	18,30	19,00	20,00
Бег на лыжах 10км.	Без учета времени					
Б/б: по восьмерке слева атака кольца из 10	8	6	4	5	4	3
Б/б: броски с точки из 10	6	5	4	5	4	3
В/б: подача мяча над собой в круге радиусом 1,5м.	40	35	30	35	30	25

В/б: подачи мяча из 10						
------------------------	--	--	--	--	--	--

#### **Учено-методический комплекс**

1. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. В.И.Лях М., «Просвещение», 2010г
2. Тематическое и поурочное планирование к учебнику В.И. Лях, А.А. Зданевич «Учитель», Волгоград, 2011 г.
3. Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич физическая культура 10-11 класс, «Просвещение», Москва 2008 г.
4. Программа физического воспитания, 1–11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2010г.

Учебно - методический комплекс выбран в соответствии с авторской программой.