

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Шарканская средняя общеобразовательная школа имени Г.Ф.Лопатина»

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 13 от 27.08.2021

Утверждаю
Приказ № 75/2 от 27.08.2021
Директор МБОУ «Шарканская СОШ
им. Г.Ф.Лопатина»
...../ О.П.Бородулина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Уровень обучения среднее общее образование
Класс 10-11
Уровень освоения базовый

Шаркан, 2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Рассмотрено
На заседании методического объединения
протокол № 1 от 25.08.2021
Руководитель _____/Кондратьев О.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР:
_____/Кондратьева О.А.

Календарно-тематическое планирование

Класс **10**

Учитель **Кондратьев О.В., Наговицын А.С.**

Количество часов: **всего 102, в неделю 3 часа**

Сроки	Номер урока	Тема урока Элементы содержания
1	1	Легкая атлетика (12 уроков) Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовкой. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Доврачебная помощь при травмах. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
	2	Низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
	3	Низкий старт ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
2	4	Низкий старт (оценка). Спринтерский бег. Бег 100м на результат.
	5	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты. Челночный бег 3x10м. (оценка).
	6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
3	7	Прыжок в длину с разбега (оценка). Метание мяча на дальность.
	8	Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону до 2000-3000м.
	9	Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону до 2000-3000м
4	10	Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону до 2000-3000м(оценка).
	11	ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	12	Сдача нормативов ВФСК ГТО.
5	13	Баскетбол.(18 уроков) Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. СУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча, передачи мяча, броски мяча. Учебная игра баскетбол.
	14	Стойки и передвижения, повороты, остановки, ведение мяча. Учебная игра баскетбол.
	15	Стойки и передвижения, повороты, остановки, ведение мяча. Учебная игра баскетбол.
6	16	Стойки и передвижения, повороты, остановки, ведение мяча(оценка). Учебная игра баскетбол.
	17	Ловля и передача мяча, броски двумя руками. Игра на одно кольцо «СРИТБОЛ»
	18	Ловля и передача мяча, броски двумя руками. Игра на одно кольцо

		«СРИТБОЛ»
7	19	Ловля и передача мяча, броски двумя руками. Игра на одно кольцо «СРИТБОЛ»
	20	Ловля и передача мяча, броски двумя руками (оценка). Игра на одно кольцо «СРИТБОЛ»
	21	Ведение мяча, броски двумя руками, Тактика свободного нападения. Учебная игра – баскетбол.
8	22	Ведение мяча, броски двумя руками, Тактика свободного нападения Учебная игра – баскетбол.
	23	Ведение мяча, броски двумя руками (оценка). Тактика свободного нападения. Учебная игра – баскетбол.
	24	Бросок мяча, Ведение мяча, броски двумя руками
9	25	Бросок мяча из под щита (оценка)
	26	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита. Учебная игра – баскетбол.
	27	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита. Учебная игра – баскетбол.
10	28	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	29	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита (оценка). Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	30	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита. Баскетбол – игра по официальным правилам (оценка). Сдача нормативов ВФСК ГТО.
11	31	Волейбол(18уроков) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке, передачи мяча
	32	Стойки и передвижения, повороты. Учебная игра волейбол.
	33	Стойки и передвижения, повороты (оценка). Учебная игра волейбол.
12	34	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча.
	35	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча.
	36	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча (оценка).
13	37	Прием и передача. Верхняя прямая подачи мяча. Учебная игра волейбол.
	38	Прием и передача. Верхняя прямая подачи мяча. Учебная игра волейбол.
	39	Прием и передача. Верхняя прямая подачи мяча (оценка). Учебная игра волейбол.
14	40	Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра волейбол.
	41	Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра волейбол.
	42	Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра волейбол.
15	43	Нападающий удар (оценка). Учебная игра волейбол.
	44	Тактика игры Нападающий удар. Учебная игра волейбол.

	45	Тактика игры Нападающий удар. Учебная игра волейбол.
16	46	Тактика игры Нападающий удар. Учебная игра волейбол.
	47	Нападающий удар (оценка). Учебная игра волейбол. Тактика игры.
	48	Нападающий удар (оценка). Учебная игра волейбол. Тактика игры. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
17	49	Лыжная подготовка (16) Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.
	50	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
	51	Одновременный бесшажный ход (оценка). Одновременный двухшажный ход.
18	52	Попеременный двухшажный ход. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
	53	Попеременный двухшажный ход. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
	54	Попеременный двухшажный ход (оценка). Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
19	55	Спуски и подъемы. Техника безопасности при спусках и подъемах.
	56	Спуски и подъемы.
	57	Спуски и подъемы.
20	58	Спуски и подъемы (оценка).
	59	Повороты переступанием. Торможение «плугом», «уступом»
	60	Повороты переступанием. Торможение «плугом», «уступом»
21	61	Повороты переступанием (оценка). Торможение «плугом», «уступом»
	62	Эстафеты.
	63	Лыжные гонки (разделка) – 3 км, 5 км (оценка). Сдача нормативов ВФСК ГТО.
22	64	Лыжные гонки (разделка) – 3 км, 5 км (оценка). Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	65	Гимнастика (14 уроков) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
	66	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на силу.
23	67	Акробатические упражнения. Развитие силы.
	68	Акробатические упражнения (оценка). Развитие силы и гибкости.
	69	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие силы и гибкости
24	70	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие силы и гибкости
	71	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов (оценка). Развитие силы, гибкости и координации
	72	Акробатические упражнения. Развитие силы, гибкости и координации

25	73	Акробатические упражнения. Развитие силы, гибкости и координации
	74	Акробатические упражнения. Развитие силы, гибкости и координации
	75	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. (5-6 элементов)
26	76	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. (6-8 элементов)
	77	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. (8-10 элементов) (оценка) .
	78	Гимнастика. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
27	79	Лапта.(12 уроков) Инструктаж по ТБ на уроках Русской лапты. Ловля и передачи мяча
	80	Ловля мяча и передачи в парах.
	81	Ловля мяча и передачи в парах. Удары битой сверху.
28	82	Ловля мяча и передачи в парах (оценка) . Удары битой сверху.
	83	Передачи и удары битой по мячу после набрасывания.
	84	Передачи и удары битой по мячу после набрасывания
29	85	Передачи и удары битой по мячу после набрасывания (оценка) .
	86	Перебежки, осаливания. Двусторонняя игра.
	87	Перебежки, осаливания. Двусторонняя игра.
30	88	Перебежки, осаливания (оценка) .. Двусторонняя игра.
	89	Двусторонняя игра в Русскую лапту по официальным правилам (оценка) .
	90	Двусторонняя игра в Русскую лапту по официальным правилам (оценка) .
31	91	Легкая атлетика (12 уроков). Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Правила соревнований по легкой атлетике
	92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
	93	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
32	94	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» (оценка) .
	95	Спринтерский бег. Низкий старт. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
	96	Спринтерский бег. Низкий старт. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки (оценка) .
33	97	Метание мяча на дальность с разбега, Прыжки в длину с разбега
	98	Метание мяча на дальность с разбега, Прыжки в длину с разбега (оценка) .
	99	Длительный бег на результат 2км, 3км. (оценка) .
34	100	Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	101	Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	102	Сдача нормативов ВФСК ГТО. Подведение итогов учебного года

Рассмотрено
На заседании методического объединения
протокол № 1 от 25.08.2022
Руководитель _____/Кондратьев О.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР:
_____/Кондратьева О.А.

Календарно-тематическое планирование Физическая культура

Класс *11*

Учитель *Лопатин В.Н., Кондратьев О.В.*

Количество часов: *всего 99, в неделю 3 часа*

<i>Сроки</i>	<i>Номер урока</i>	<i>Тема урока Элементы содержания</i>
1	1	Легкая атлетика (11 уроков) Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовкой. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Доврачебная помощь при травмах. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
	2	Низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
	3	Низкий старт (оценка). Спринтерский бег. Бег 100м на результат.
2	4	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты. Челночный бег 3х10м. (оценка).
	5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
	6	Прыжок в длину с разбега (оценка). Метание мяча на дальность.
3	7	Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону до 2000-3000м.
	8	Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону до 2000-3000м
	9	Метание мяча на дальность. ОРУ в движении. Гладкий бег по стадиону до 2000-3000м(оценка).
4	10	ОРУ в движении, специальные беговые, прыжковые упражнения. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	11	Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	12	Баскетбол.(17 уроков) Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. СУ. ОРУ с мячом. Ведение мяча, передачи мяча, броски мяча. Учебная игра баскетбол.
5	13	Стойки и передвижения, повороты, остановки, ведение мяча. Учебная игра баскетбол.
	14	Стойки и передвижения, повороты, остановки, ведение мяча. Учебная игра баскетбол.
	15	Стойки и передвижения, повороты, остановки, ведение мяча(оценка). Учебная игра баскетбол.
6	16	Ловля и передача мяча, броски двумя руками. Игра на одно кольцо «СРИТБОЛЬ»

	17	Ловля и передача мяча, броски двумя руками. Игра на одно кольцо «СРИТБОЛ»
	18	Ловля и передача мяча, броски двумя руками. Игра на одно кольцо «СРИТБОЛ»
7	19	Ловля и передача мяча, броски двумя руками (оценка). Игра на одно кольцо «СРИТБОЛ»
	20	Ведение мяча, броски двумя руками, Тактика свободного нападения. Учебная игра – баскетбол.
	21	Ведение мяча, броски двумя руками (оценка). Тактика свободного нападения. Учебная игра – баскетбол.
8	22	Бросок мяча, Ведение мяча, броски двумя руками
	23	Бросок мяча из под щита (оценка)
	24	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита. Учебная игра – баскетбол.
9	25	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита. Учебная игра – баскетбол.
	26	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	27	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита (оценка). Сдача нормативов ВФСК ГТО.
10	28	Тактика свободного нападения и быстрым прорывом. Зонная защита. Баскетбол – игра по официальным правилам (оценка). Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	29	Волейбол (17уроков) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке, передачи мяча
	30	Стойки и передвижения, повороты. Учебная игра волейбол.
11	31	Стойки и передвижения, повороты (оценка). Учебная игра волейбол.
	32	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча.
	33	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча.
12	34	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча (оценка).
	35	Прием и передача. Верхняя прямая подачи мяча. Учебная игра волейбол.
	36	Прием и передача. Верхняя прямая подачи мяча. Учебная игра волейбол.
13	37	Прием и передача. Верхняя прямая подачи мяча (оценка). Учебная игра волейбол.
	38	Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра волейбол.
	39	Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра волейбол.
14	40	Нападающий удар (оценка). Учебная игра волейбол.
	41	Тактика игры Нападающий удар. Учебная игра волейбол.
	42	Тактика игры Нападающий удар. Учебная игра волейбол.
15	43	Тактика игры Нападающий удар. Учебная игра волейбол.

	44	Нападающий удар (оценка). Учебная игра волейбол. Тактика игры.
	45	Нападающий удар (оценка). Учебная игра волейбол. Тактика игры. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
16	46	Лыжная подготовка (16) Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.
	47	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
	48	Одновременный бесшажный ход (оценка). Одновременный двухшажный ход.
17	49	Попеременный двухшажный ход. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
	50	Попеременный двухшажный ход. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
	51	Попеременный двухшажный ход (оценка). Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
18	52	Спуски и подъемы. Техника безопасности при спусках и подъемах.
	53	Спуски и подъемы.
	54	Спуски и подъемы.
19	55	Спуски и подъемы (оценка).
	56	Повороты переступанием. Торможение «плугом», «уступом»
	57	Повороты переступанием. Торможение «плугом», «уступом»
20	58	Повороты переступанием (оценка). Торможение «плугом», «уступом»
	59	Эстафеты.
	60	Лыжные гонки (разделка) – 3 км, 5 км (оценка). Сдача нормативов ВФСК ГТО.
21	61	Лыжные гонки (разделка) – 3 км, 5 км (оценка). Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	62	Гимнастика (14 уроков) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
	63	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на силу.
22	64	Акробатические упражнения. Развитие силы.
	65	Акробатические упражнения (оценка). Развитие силы и гибкости.
	66	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие силы и гибкости
23	67	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие силы и гибкости
	68	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов (оценка). Развитие силы, гибкости и координации
	69	Акробатические упражнения. Развитие силы, гибкости и координации
24	70	Акробатические упражнения. Развитие силы, гибкости и координации
	71	Акробатические упражнения. Развитие силы, гибкости и координации

	72	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. (5-6 элементов)
25	73	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. (6-8 элементов)
	74	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. (8-10 элементов) (оценка) .
	75	Гимнастика. Сдача нормативов ВФСК ГТО.
26	76	Лапта.(12 уроков) Инструктаж по ТБ на уроках Русской лапты. Ловля и передачи мяча
	77	Ловля мяча и передачи в парах.
	78	Ловля мяча и передачи в парах. Удары битой сверху.
27	79	Ловля мяча и передачи в парах (оценка) . Удары битой сверху.
	80	Передачи и удары битой по мячу после набрасывания.
	81	Передачи и удары битой по мячу после набрасывания
28	82	Передачи и удары битой по мячу после набрасывания (оценка) .
	83	Перебежки, осаливания. Двусторонняя игра.
	84	Перебежки, осаливания. Двусторонняя игра.
29	85	Перебежки, осаливания (оценка) .. Двусторонняя игра.
	86	Двусторонняя игра в Русскую лапту по официальным правилам (оценка) .
	87	Двусторонняя игра в Русскую лапту по официальным правилам (оценка) .
30	88	Легкая атлетика (12 уроков). Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Правила соревнований по легкой атлетике
	89	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
	90	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий
31	91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» (оценка) .
	92	Спринтерский бег. Низкий старт. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
	93	Спринтерский бег. Низкий старт. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки (оценка) .
32	94	Метание мяча на дальность с разбега, Прыжки в длину с разбега
	95	Метание мяча на дальность с разбега, Прыжки в длину с разбега (оценка) .
	96	Длительный бег на результат 2км, 3км. (оценка) .
33	97	Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	98	Сдача нормативов ВФСК ГТО.
	99	Сдача нормативов ВФСК ГТО. Подведение итогов учебного года

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.**

10 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>юноши</i>			<i>девушки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ						
1. Бег 30 м, с	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	22	17	13
4. Прыжок в длину с места, см	215	195	175	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	37	35	25	20
6. Челночный бег 4х9 м, с	9,7	10,0	10,2	10,4	10,8	11,1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 300 м, мин, с	50,0	55,0	1.00	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.40	4.00	4.20	4.10	4.30	5.00
4. Бег 2000 м, мин, с				10.10	11.40	12.40
5. Бег 3000 м	15.00	16.00	17.00	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 800 м	2.37	2.47	3.00			
6. Прыжок в длину с разбега, см	440	400	340	375	340	300
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	115	120	115	105
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	3	2	5	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков) (девушки с 3 метров)	4	3	1	4	3	1
ГИМНАСТИКА						
1. Соединение упражнений на перекладине из 3-4 элементов	Техника					
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
3. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника			Техника		
4. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
5. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)				Техника		
6. Удержание ног в положении угла, с	5	4	3			
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный бесшажный ход	Техника					
3. Одновременный двухшажный ход	Техника					
4. Переход с одного хода на другой	Техника					
5. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
6. Одновременный одношажный ход	Техника					
7. Коньковый ход	Техника					
8. Бег на лыжах 1 км				5.30	6.00	7.00
9. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
10. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	15.30	16.30	18.00	19.00	20.00	21.00

11. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	27.00	29.00	31.00	Без учета времени		
12. Кросс 2 км, мин, с				11.00	12.20	13.20
13. Кросс 3 км , мин, с	13.30	16.30	17.30			
14. Кросс 5 км, мин, с	Без учета времени					

11 класс

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>юноши</i>			<i>девушки</i>		
	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>	<i>«5»</i>	<i>«4»</i>	<i>«3»</i>
ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ						
1. Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	25	20	15
4. Прыжок в длину с места, см	225	205	190	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	40	40	27	20
6. Челночный бег 4х9 м , с	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 100 м, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 300 м, мин, с	49,0	53,0	58,0	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.45	4.00	4.10	4.25	4.50
4. Бег 2000 м, мин, с				10.00	11.30	12.20
5. Бег 3000 м	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55			
6. Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	120	120	115	105
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	4	3	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	2	5	3	1
ГИМНАСТИКА						
1. Соединение упражнений на перекладине из 4-5 элементов	Техника					
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
3. Акробатическое соединение из 4-5 элементов	Техника			Техника		
4. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
5. Подъем силой в упор на высокой перекладине	4	3	2			
6. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)				Техника		
7. Удержание ног в положении угла, с	8	5	4			
8. Комбинация с гимнастической скакалкой, с				Техника		
9. Длинный кувырок через препятствие 100 см	Техника					
10. Комбинация с гимнастическим обручем				Техника		
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный бесшажный ход	Техника					
3. Одновременный двухшажный ход	Техника					
4. Переход с одного хода на другой	Техника					

5. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
6. Одновременный одношажный ход	Техника					
7. Коньковый ход	Техника					
8. Бег на лыжах 1 км				5.30	6.00	7.00
9. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	10.00	11.00	12.30	11.00	12.00	13.00
10. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
11. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	25.00	27.00	29.00	Без учета времени		
12. Кросс 2 км, мин, с				10.30	12.10	13.10
13. Кросс 3 км ,мин, с	13.30	15.30	16.50			
14. Кросс 5 км, мин, с	Без учета времени					

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Класс	Оценочные и методические материалы
10-11	<ol style="list-style-type: none">1. Физическая культура 10 – 11 классы, под редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2011.2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005.3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.8. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. <p><u>Интернет-ресурсы</u></p> <p>http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/ http://www.uroki.net/docfizcult.htm http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html http://festival.1september.ru/articles/511352/ http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1</p>