

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основании следующих **нормативных актов и учебно-методических документов:**

* Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012г. N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.12 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 7 июня 2012 г., регистрационный номер 24480) (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., 31 декабря 2015г., 29 июня 2017г.);
* Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з);
* основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №64;
* учебный план МБОУ СОШ №64 на 2019-2020 учебный год.
* Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.:-Просвещение, 2015г).

В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты должны отражать:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Планируемые предметные результаты освоения предмета**

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

**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-корригирующей 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.

**Используемый УМК:**

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год.

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2015 год.

Количество часов на ступень и на класс:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 10 | 3 | 105 |
| 11 | 3 | 102 |

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## *Обоснование изменений, внесенных в примерную и авторскую программу*

В соответствии с планом первоочередных действий по модернизации общего образования, утвержденного распоряжением Правительства РФ от 27.02.2010 г № 245-р; на основании Указа Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК) "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; Постановления Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № ­ 540 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО»; Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО» - реализация третьего часа физической культуры в рабочей программе направлена на улучшение физической подготовленности учащихся по основным физическим качествам, как базовой основе успешной сдачи этих двигательных нормативов, т.е. увеличена доля, как современных оздоровительных систем, так и традиционных комплексов упражнений по ОФП, ориентированных на самостоятельную подготовку учащихся к сдаче норм ГТО.

На основании анализа мониторинга физической подготовленности учащихся МБОУ СОШ № 64 в раздел «Общеразвивающие упражнения» включены комплексы упражнений на развитие гибкости, быстроты и скоростно-силовой подготовленности (как наиболее низких показателей); комплексы корригирующей гимнастики, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия), органов зрения, а также дисгармоничное физическое развитие. В раздел спортивных и подвижных игр введена тема «Упражнения культурно-этнической направленности. Игры народов мира», в рамках которой осваиваются правила, организация и технические приемы подвижной игры «Русская лапта».

Формирование содержания третьего урока путем механического расширения материала существующих программ по физическому воспитанию, перенасыщенных элементами разных видов спорта, не позволяет эффективно осуществлять оздоровительную работу, поскольку дополнительная физическая нагрузка на фоне интенсивной учебной деятельности может усугубить негативные тенденции. В этой связи разработано содержание третьего урока физической культуры (оздоровительной направленности).

**Программное содержание третьего (оздоровительного) урока физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Объём, мин. |
| 1 | Упражнения на внимание | 5 |
| 2 | Профилактика нарушений осанки. | 5 |
| 3 | Физическая подготовка. | 10 |
| 4 | Дыхательная гимнастика. | 5 |
| 5 | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, русская лапта. | 10 |
| 6 | Упражнения для профилактики простуды. | 5 |
| 7 | Упражнения для психорегуляции. | 5 |
| 8 | Знания по основам оздоровительной физической культуры. | В течение урока |

**В содержание третьего урока физической культуры входят следующие упражнения:**

**Упражнения на внимание**. Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастическом бревне (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ногами и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

**Упражнение для профилактики нарушений осанки**. Используются статические позы из системы Хатха-йоги, которые служат надёжным средством профилактики искривлений позвоночного столба; которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног. Плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.

**Физическая подготовка**. Включает упражнения в беге (с отягощением); передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; упражнения на перекладине, прыжки в длину, высоту, и глубину; упражнения со скакалкой; челночный бег 5-6 м.; лазанье по канату, отжимания, силовую гимнастику, оздоровительные системы физических упражнений.

**Дыхательная гимнастика** направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений. В качестве средства их формирования используется дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

**Спортивные игры**: волейбол, футбол, баскетбол. Проводятся по комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

**Упражнения для профилактики простуды** выделены в три блока. Блок-1- упражнения для укрепления мышц шеи, что является надёжным средством профилактики тонзиллита и фарингита. Блок-2 статические «асаны» системы Хатха-йоги: удержание поз в наклонах вперёд, назад, в стороны из основной стойки, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа. Блок-3 дыхательные упражнения: глубокое ритмичное дыхание, дыхание с резкими ыдохами, попеременное дыхание через левую и правую ноздрю.

**В системе психорегуляции** использованы упражнения из разных систем физического воспитания и оздоровления. Используемые для формирования устойчивости к нежелательным эмоциональным реакциям – страху, волнению, обидам, тревогам. Все упражнения классифицированы в три блока. Блок дыхательных упражнений - дыхание в быстром темпе, ритмичное дыхание. Углублённое дыхание. Блок статических поз системы Хатха-йоги. Блок - динамических упражнений - «Спонтанный танец» (танцевальные движения под музыку; комплекс системы Хатха-йоги серия динамических упражнений). В систему психорегуляции входят и упражнения для глаз; массаж и самомассаж, аутотренинг зрения.

**Знания** сообщаются учащимся по ходу выполнения упражнений. Отобраны темы, которые способствуют созданию у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой: методика проведения оздоровительного занятия. Развитие двигательных качеств, приёмы психорегуляции и формирования внимания. Основы дыхательной гимнастики, профилактика простуды и нарушений осанки, гигиена оздоровительных занятий.

Раздел тематического планирования: знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в процессе урока и равномерно распределены на все часы планирования. Темы прикладно-ориентировочной подготовки и упражнения общеразвивающей направленности осваиваются учащимися в соответствующих разделах программы.

В базовой части Рабочей программы 20%, предусмотренных Примерной программой на использование учебного объема времени по собственному усмотрению учителя, используется в основном на спортивно-игровую деятельность на материале спортивных и подвижных игр.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

**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 гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки*.*

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

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**  **в 10 – 11 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы рабочей программы** | **Элементы** | **Класс** | | | | |
| 10 | | | 11 | |
| юноши | девушки | | юноши | девушки |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни** | Современные оздоровительные системы физического воспитания.  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.  Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.  Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.  Формы организации занятий физической культурой.  Государственные требования к уровню физической подготовленности. ВФСК ГТО.  Современное состояние физической культуры и спорта в России.  Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии. | В течение урока | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Оздоровительные системы физического воспитания.  Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. | В течение урока | | | | |
| **Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой** | Основы техники безопасности и профилактика травматизма по разделам программы. | В течение урока | | | | |
| **Физическое совершенствование:** | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта.  Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.  Прикладное плавание. | В течение урока | | | | |
| - Лёгкая атлетика | Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. | 30 | | 30 | 30 | 30 |
| - Гимнастика с элементами акробатики | Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) | 16 | | 22 | 16 | 22 |
| - Лыжная подготовка | Передвижение на лыжах | 20 | | 20 | 20 | 20 |
| - Спортивные игры (баскетбол) | Командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 8 | | 10 | 8 | 10 |
| - Спортивные игры (волейбол) | Командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 10 | | 10 | 10 | 10 |
| - Кроссовая подготовка | Кросс по пересеченной местности. | 15 | | 12 | 12 | 9 |
| - Плавание | Технические приемы основных видов плавания. | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| - Спортивные единоборства | Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки | 5 | | - | 5 | - |
| **ИТОГО:** |  | **105** | | | **102** | |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы, входящие в разделы программы** | **Кол-во часов, отводимое для изучения темы** | **Содержание темы** | **Виды практической деятельности и оценки** |
| **Лёгкая атлетика**  Совершенствование техники спринтерского бега  Овладение техникой эстафетного бега  Совершенствование техники длительного бега  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  Совершенствование техники метания на дальность | Юноши 30 Девушки 30  11  4  6  3  6 | Низкий старт и стартовый.  Бег с ускорением до 40 метров.  Бег на 60 метров.  Бег на 100 метров.  Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.    Совершенствование техники бега на 1000м,1500м,2000м, 3000 м (юноши, девушки) ,5000 м (юноши).  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега до 13-15 шагов способом «Перешагивание».  Совершенствование техники метания малого мяча (150гр) и гранаты (500гр девушки, 700гр юноши) на дальность. | Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.  Передача эстафеты в парах.  Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.  Бег: 1000м,1500м,2000м,3000 (юноши, девушки),  5000 м (юноши).  Прыжок в высоту с разбега до 13-15 шагов способом «Перешагивание».    Метание малого мяча (150гр) и гранаты (500гр девушки, 700гр юноши) на дальность. |
| **Плавание** | 1 | Основы теоритических знаний по плаванию и прикладному плаванию. | Основы теоритических знаний по плаванию и прикладному плаванию. Имитация способов плавания и прикладного плавания. |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  Совершенствование строевых упражнений  Освоение и совершенствование акробатических упражнений  Ритмическая гимнастика  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Освоение и совершенствование опорных прыжков  Полоса препятствий | Юноши 16 Девушки 22  В течение всех уроков  3  Девушки 5ч  Юноши 9ч  Девушки 10ч  3  1 | Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  Освоение техники длинного кувырка через препятствие 90 см; техники стойки на руках с помощью; техники кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши).  Техника выполнения седа углом; стойки на коленях, наклона назад; стойки на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).  Ритмическая гимнастика.  Освоение техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне.    Освоение техники выполнения упражнений на гимнастической перекладине.  Освоение техники выполнения упражнений на брусьях параллельных и разновысотных.  Освоение и совершенствование опорных прыжков.  Преодоление полосы препятствий. | Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  Длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши).  Сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).  Танцевальные движения. Создание комбинации из ранее изученных упражнений.  Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны, передвижения приставными шагами (левым и правым боком), танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед, равновесие на одной ноге, упор присев и полушпагат, соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек ьревна прогибаясь с короткого разбега толчком толчком одной и махом другой).  Гимнастическая перекладина - юноши: освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись - вис прогнувшись - вис сзади; подъем переворотом, выход силой.  Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на предплечьях кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад).  Гимнастические брусья (разновысокие) - девушки толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).  Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки).  Преодоление полосы препятствий. |
| **Лыжная подготовка**  Переход с одновременных ходов на попеременные  Преодоление подъемов и преодоление препятствий на лыжах  Элементы тактики лыжных ходов | Юноши 20  Девушки 20  4  4  12 | Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные  Освоение техники подъемов и преодоления препятствий на лыжах  Освоение элементов тактики лыжных ходов | Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки.  Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.  Распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками.  Прохождение дистанции до 5 км. |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  Совершенствование техники ловли и передачи мяча  Совершенствование техники ведения мяча  Совершенствование техники бросков мяча  Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование тактики игры | Юноши8  Девушки 10  1  1  3  1  Юноши 2ч  Девушки 4ч | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.  Совершенствование техники ведения мяча  Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками в прыжке, в движении, со средней и дальней дистанции, со штрафной.  Совершенствование техники защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.  Совершенствование тактики игры: взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | Передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.  Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.  Бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.  Вырывание и выбивание; перехват; накрывание.  Командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.  Игра по правилам |
| **Спортивные игры (волейбол)**  Совершенствование техники приема и передач мяча  Совершенствование техники подач мяча  Совершенствование техники нападающего удар  Совершенствование техники защитных действий  Совершенствование тактики игры | Юноши 10  Девушки 10  3  2  2  1  2 | Совершенствование техники приема и передач мяча    Совершенствование техники верхней и нижней прямой подач мяча.    Совершенствование техники нападающего удара.    Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование тактики игры. | Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.  Верхняя, нижняя прямая подача.  Прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.  Блокирование (индивидуальное и групповое).  Индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.  Игра по правилам. |
| **Спортивные единоборства**  Технико-тактические действия самообороны  Приемы страховки и самостраховки*.* | **Юноши 5**  3  2 | Совершенствование технико-тактических действий самообороны.  Совершенствование приемов страховки и самостраховки*.* |  |
| **Кроссовая подготовка**  Равномерный бег  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования | Юноши 15  Девушки 12  13 -10  2 | Равномерный бег  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования | Равномерный бег 20-25 минут.  Равномерный бег с преодолением подъемов и препятствий.  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы, входящие в разделы программы** | **Кол-во часов, отводимое для изучения темы** | **Содержание темы** | **Виды практической деятельности и оценки** |
| **Лёгкая атлетика**  Совершенствование техники спринтерского бега  Овладение техникой эстафетного бега  Совершенствование техники длительного бега  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  Совершенствование техники метания на дальность | Юноши 30 Девушки 30  11  4  6  3  6 | Низкий старт и стартовый.  Бег с ускорением до 40 метров.  Бег на 60 метров.  Бег на 100 метров.  Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.    Совершенствование техники бега на 1000м,1500м,2000м, 3000 м (юноши, девушки) ,5000 м (юноши).  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега до 13-15 шагов способом «Перешагивание».  Совершенствование техники метания малого мяча (150гр) и гранаты (500гр девушки, 700гр юноши) на дальность. | Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.  Передача эстафеты в парах.  Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.  Бег: 1000м,1500м,2000м,3000 (юноши, девушки),  5000 м (юноши).  Прыжок в высоту с разбега до 13-15 шагов способом «Перешагивание».    Метание малого мяча (150гр) и гранаты (500гр девушки, 700гр юноши) на дальность. |
| **Плавание** | 1 | Основы теоритических знаний по плаванию и прикладному плаванию. | Основы теоритических знаний по плаванию и прикладному плаванию. Имитация способов плавания и прикладного плавания. |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  Совершенствование строевых упражнений  Освоение и совершенствование акробатических упражнений  Ритмическая гимнастика  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Освоение и совершенствование опорных прыжков  Полоса препятствий | Юноши 16  Девушки 22  1  3  Девушки 5ч  Юноши 9ч  Девушки 10ч  3  1 | Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  Освоение техники длинного кувырка через препятствие 90 см; техники стойки на руках с помощью; техники кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши).  Техника выполнения седа углом; стойки на коленях, наклона назад; стойки на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).  Ритмическая гимнастика.  Освоение техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне.    Освоение техники выполнения упражнений на гимнастической перекладине.  Освоение техники выполнения упражнений на брусьях параллельных и разновысотных.  Освоение и совершенствование опорных прыжков.  Преодоление полосы препятствий. | Повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.  Длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее разученных приемов (юноши).  Сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).  Танцевальные движения. Создание комбинации из ранее изученных упражнений.  Гимнастическое бревно (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны, передвижения приставными шагами (левым и правым боком), танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед, равновесие на одной ноге, упор присев и полушпагат, соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек ьревна прогибаясь с короткого разбега толчком толчком одной и махом другой).  Гимнастическая перекладина - юноши: освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись - вис прогнувшись - вис сзади; подъем переворотом, выход силой.  Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, стойка на предплечьях кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад).  Гимнастические брусья (разновысокие) - девушки толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).  Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки).  Преодоление полосы препятствий. |
| **Лыжная подготовка**  Переход с одновременных ходов на попеременные  Преодоление подъемов и преодоление препятствий на лыжах  Элементы тактики лыжных ходов | Юноши 20  Девушки 20  4  4  12 | Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные  Освоение техники подъемов и преодоления препятствий на лыжах  Освоение элементов тактики лыжных ходов | Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки.  Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.  Распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками.  Прохождение дистанции до 5 км. |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  Совершенствование техники ловли и передачи мяча  Совершенствование техники ведения мяча  Совершенствование техники бросков мяча  Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование тактики игры | Юноши 8 Девушки 10  1  1  3  1  Юноши 2ч  Девушки 4ч | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.  Совершенствование техники ведения мяча  Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками в прыжке, в движении, со средней и дальней дистанции, со штрафной.  Совершенствование техники защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.  Совершенствование тактики игры: взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | Передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.  Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.  Бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.  Вырывание и выбивание; перехват; накрывание.  Командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.  Игра по правилам |
| **Спортивные игры (волейбол)**  Совершенствование техники приема и передач мяча  Совершенствование техники подач мяча  Совершенствование техники нападающего удар  Совершенствование техники защитных действий  Совершенствование тактики игры | Юноши 10  Девушки 10  3  2  2  1  2 | Совершенствование техники приема и передач мяча    Совершенствование техники верхней и нижней прямой подач мяча.    Совершенствование техники нападающего удара.    Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование тактики игры. | Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.  Верхняя, нижняя прямая подача.  Прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.  Блокирование (индивидуальное и групповое).  Индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.  Игра по правилам. |
| **Спортивные единоборства**  Технико-тактические действия самообороны  Приемы страховки и самостраховки*.* | **Юноши 5**  2  3 | Совершенствование технико-тактических действий самообороны.  Совершенствование приемов страховки и самостраховки*.* |  |
| **Кроссовая подготовка**  Равномерный бег  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования | Юноши 12  Девушки 9  10-7  2 | Равномерный бег  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования | Равномерный бег 20-25 минут.  Равномерный бег с преодолением подъемов и препятствий.  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования |

**Критерии оценивания по физической культуре**

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета “Физическая культура”, функций оценки и предъявляемых к ней требований, физиологических возможностей занимающихся с учетом возраста, целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету “Физическая культура”. Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Результатами освоения учебного предмета “Физическая культура” являются знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности, умение использовать их с целью физического и связанного с ним развития личности, положительная динамика изменений уровня физической подготовленности.

Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету “Физическая культура” являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

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

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

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

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

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся**

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: *опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.*

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

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся **умеет:**  -самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  -допускает незначительные ошибки в подборе средств;  -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся.** Используются двигательные тесты (*см. приложение № 1).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Исходный показатель соответствует:  -высокому уровню подготовленности, предусмотренному Государственными требованиями к уровню подготовленности учащихся III и IV возрастной ступени при выполнении нормативов ВФСК ГТО;  -высокому уровню подготовленности, предусмотренному рабочей программой, которая отвечает требованиям Государственного образовательного стандарта и обязательному минимуму содержания обучения по физической культуре;  - высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

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

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

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

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, примерной программой начального общего образования и настоящей рабочей программой.

**Приложение 1**

**Контрольные упражнения 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Бег 30м, с:** | 5,6 и больше | 5,2-5,5 | 4,8 и меньше | 5,9 и больше | 5,4-5,8 | 4,9 и меньше |
| **Бег 60м, с:** | - | - | - | 10,7 и больше | 9,8-10,6 | 9,7 и меньше |
| **Прыжок в длину с места, см:** | 180 и меньше | 181-210 | 211 и больше | 160 и меньше | 161-190 | 191 и больше |
| **6-минутный бег, м:** | 1250 и меньше | 1300-1400 | 1450 и больше | 900 и меньше | 950-1200 | 1250 и больше |
| **Челночный бег 3\*10м, сек:** | 8,2 и больше | 8,1-7,7 | 7,6 и меньше | 9,7 и больше | 9,6-8,7 | 8,6 и меньше |
| **Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол-во попаданий:** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Метание малого мяча в вертикальную цель, кол-во попаданий:** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

**Показатели физической подготовленности учащихся 10 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег на 100м с низкого старта, с | 14,3 | 17,5 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 20 |
| **Сила** | Подтягивание из виса, кол-во раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| **Выносливость** | Бег 3000м, мин | 13,5 | - |
| Бег 2000м, мин | - | 10,0 |
| Передвижения на лыжах на 2км, мин | 16,3 | 21,00 |
| **Координация движений** | Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев, кол-во раз: | 5 | 3 |
| Челночный бег 3\*10м, сек | 8,2 | 8,8 |

**Контрольные упражнения 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **Бег 30м, с:** | 5,5 и больше | 5,1-5,4 | 4,7 и меньше | 5,9 и больше | 5,4-5,8 | 4,9 и меньше |
| **Бег 60м, с:** | - | - | - | 10,7 и больше | 9,8-10,6 | 9,7 и меньше |
| **Прыжок в длину с места, см:** | 195 и меньше | 196-230 | 231 и больше | 175 и меньше | 176-190 | 215 и больше |
| **6-минутный бег, м:** | 1250 и меньше | 1300-1400 | 1450 и больше | 900 и меньше | 950-1200 | 1250 и больше |
| **Челночный бег 3\*10м, сек:** | 8,2 и больше | 8,1-7,8 | 7,7 и меньше | 9,7 и больше | 9,6-8,7 | 8,6 и меньше |
| **Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол-во попаданий:** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Метание малого мяча в вертикальную цель, кол-во попаданий:** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Прыжки через скакалку, кол-во раз в мин** | - | - | - | 125 и меньше | 126-139 | 140 и больше |
| **Подъем туловища из положения лежа, раз за 30 сек.** | 16 и меньше | 17-23 | 24 и больше | 13 и меньше | 13-20 | 21 и больше |
| **Отжимания в упоре лежа, раз** | 16 и меньше | 17-26 | 27 и больше | 7 и меньше | 8-12 | 13 и больше |

**Показатели физической подготовленности учащихся 11 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег на 100м с низкого старта, с | 14,2 | 17,3 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 20 |
| **Сила** | Подтягивание из виса, кол-во раз | 12 | - |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз | - | 17 |
| Прыжок в длину с места, см | 230 | 190 |
| **Выносливость** | Бег 3000м, мин | 13,5 | - |
| Бег 2000м, мин | - | 10,0 |
| Передвижения на лыжах на 2км, мин | 16,3 | 21,00 |
| **Координация движений** | Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев, кол-во раз: | 5 | 3 |
| Челночный бег 3\*10м, сек | 7,8 | 9,2 |

**Приложение 2**

**Учебные нормативы 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 7.2 | 7.7 | 8.1 | 8.4 | 8.9 | 9.5 |
| **Бег 30 м, секунд** | 4.8 | 5.2 | 5.6 и больше | 4.9 | 5.4 | 5.9 и больше |
| **Бег 1000м. сек.** | 209 | 242 | 257 | 262 | 311 | 329 |
| **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **Прыжки  в длину с места** | 240 | 220 | 190 | 210 | 185 | 170 |
| **Подтягивание на перекладине** | 11 | 9 | 7 | 16 | 12 | 7 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 26 | 16 | 5 | 26 | 16 | 10 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 48 | 40 | 52 | 45 | 37 |

**Учебные нормативы 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.7 |
| **Бег 30 м, секунд** | 4.7 | 5.1 | 5.5 и больше | 4.9 | 5.4 | 5.9 и больше |
| **Бег 1000м. сек.** | 203 | 233 | 249 | 262 | 294 | 310 |
| **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **Прыжки  в длину с места** | 250 | 230 | 195 | 215 | 190 | 175 |
| **Подтягивание на перекладине** | 12 | 10 | 8 | 17 | 13 | 9 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 20 | 11 | 0 | 19 | 13 | 10 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 48 | 40 | 52 | 45 | 37 |