**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7**

*249038, Калужская область, г. Обнинск, ул. Гурьянова, 15, т. (48439) 6-48-57*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО:**  **Руководитель методического объединения учителей МОУ средняя школа № 7**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В.Голышева/**  **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.**  **Протокол № \_\_\_\_**  **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** | **СОГЛАСОВАНО:**  **Заместитель директора по УВР**  **МОУ средняя школа № 7**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Буренкова/**  **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** | **УТВЕРЖДЕНО:**  **Директор МОУ средней школы №7**  **\_\_\_\_\_\_/Т.А. Бурмистрова /**  **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.**  **Приказ № \_\_\_\_**  **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** |

|  |
| --- |
| **Контрольные нормативы и испытания**  **по физической культуре для учащихся основной школы**  **10 – 11 классы**  **(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2012г.)**  Составитель учитель физической культуры: Голышева Е.В.  Первая квалификационная категория |

**Пояснительная записка**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 - 9 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках*.( см. таблицы)*.

Используемая литература:

**1).** Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт, **2).** Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель», 2010г. **3).** Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК, 2011г. **4).** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич

|  |
| --- |
| **10 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств** |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | | | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” | | 10 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 | | 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 | | 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 | | 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 | | 10 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 | | 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  | | 10 | Прыжки  в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 | | 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 |  |  |  | | 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 | | 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 | | 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 | | 10 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 | | 10 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 | | 10 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 | | 10 | Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени | | | | 10 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | |  |  |  | | 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 | |

**11 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | | | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” | | 11 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 | | 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 | | 11 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 | | 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 | | 11 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 | | 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  | | 11 | Прыжки  в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 | | 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 |  |  |  | | 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 | | 11 | Наклоны  вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 | | 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 | | 11 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 | | 11 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 | | 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 | | 11 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | | | 11 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | |  |  |  | | 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 |  | |