Рассмотрено Согласовано Утверждаю

Руководитель МО Заместитель директора по УР Директор школы

учителей физической культуры,

ОБЖ, технология \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гатина Г.Р. \_\_\_\_\_\_\_\_Гусманова Э.З

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Латипова Л.Ф. «27»августа 2013г. Приказ № 66 от

Протокол №1 от «29»августа2013г

«24»августа 2013г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Сармановская средняя общеобразовательная школа»**

**Cармановского муниципального района РТ**

**Калимуллин Данияр Дульфатович, первая квалификационная категория**

**Физическая культура**

**10- 11 класс**

Рассмотрено назаседании

педагогического совета

протокол №1 от

«26»августа 2013г.

**2013-2014 учебный год**

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

Приказ Мин.Обр.Науки РФ 9.02.1998 № 322 «Об утверждении БУП общеобразовательных учреждений РФ»;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 «О внесении изменой в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ;

Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011).

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Учебный план школы на 2011-2012 уч.г.

В программе В. И. Ляха, А. А..Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке и мини – футболу, ритмической гимнастике, атлетической гимнастике, аэробике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (10-11 классы)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| X | XI |
| 1 | **Базовая часть** | **88** | **88** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (в/б, б/б) | 22 | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Плавание | 6 | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | 17 | 14 |
| 2.1 | Атлетическая гимнастика (ю), ритмическая гимнастика аэробика (д) . | 3 | 3 |
| 2.2 | Мини-футбол | 3 | 3 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 7 | 4 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 7 | 7 |
|  | Итого : | 105 | 102 |

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются : Крепкое здоровье, хорошее физическое развитие , оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные ( умения) осуществлять физкультурно оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач:

**Образовательные задачи:**

Овладение основами знаний о и здоровья человека

Формирование жизненно- важных двигательных условий и навыков

Развитие интереса и формирование потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом

Создать целостное преставление о физической культуре , как о части общей культуры общества.

**Оздоровительные задачи:**

Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола воспитания физических качеств , с учетом индивидуальных особенностей личности

Содействие укреплению здоровья , средствами физического воспитания.

**Воспитательные задачи:**

Содействие нравственному и умственному , трудовому , эстетическому , воспитанию учащихся , гуманного отношения человека к человеку, жизнелюбия на уроках физической культуры.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на :

содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене , о влиянии занятий физических упражнений на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств,

выработку представлений о физической культуры личности и приемах самоконтроля ,

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях снарядах, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторский навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся , оканчивающих основную школу.**

**Знать:**

основы истории физической культуры в России в СССР , в Татарстане;

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительно эффекта и совершенствования физических кондиций;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.

**Демонстрировать:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** |
| Скоростные | Бег с высокого старта с опорой на руку, с |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине , руки за головой, кол-во раз |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км; Передвижение на лыжах 2 км; |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков; Бросок малого мяча в стандартную мишень , м |

**Требования к освобожденным от уроков физической культуры:**

**Знать:**

1.Основы истории физической культуры в России в СССР , в Татарстане;

2.Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культурой в разные возрастные периоды;

3.Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной напрвленностью.

4. Правила личной гигиены. Профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Примечание:** На основании положения МОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов и предметов МОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 12.05.11г., протокол № 5, утверждённого Приказом директора № 111 от 24.05.11, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно П. 4.2 данного положения.

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 культуры 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 гормоничного 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 статистическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных одоровительных 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 ( в процессе урока). Правовые основы физической культуры и спорта. Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья (здоровье, физическое благополучие, духовное благополучие, социальное благополучие). Правила поведения техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. 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.

Легкая атлетика: 10 класс – 28 часов, вариативная часть – 7 часов (11 класс – 25 часов, вариатвная часть – 4 часа) Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).

Бег 30 м.

Челночный бег 3x10м.

Бег 100м.

Бег 1000м.

Кросс 2000м. девушки; 3000м. юноши

Прыжок в длину с места (с двух на две)

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты-юноши-700г., девушки- 500г.

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: 10 класс – 25 часов, вариативная часть – 7 часов (11 класс – 25 часов, вариативная часть – 7 часов). Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).

Техника лыжных ходов:

-попеременный двухшажный-коньковый;

-одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.

Равномерное прохождение дистанции 5км.

Бег на лыжах 1,2,3км.- девушки; 2,3,5км. – юноши 10 кл. (2,3,4,5км. юноши 11 кл.).

Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Гимнастика с основами акробатики: 21 часов, вариативная часть – 3 часа (атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика). Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Строевые команды и приемы (юноши).

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

1.Перекладина:

Юноши

Поднимание прямых ног;

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание упор присев;

Подъем в упор силой;

Подъем переворотом;

Подтягивание из виса;

2. Паралельные брусья:

Юноши

Прохождение в упоре в висе, махом назад соскок;

Подъем махом вперед и сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом;

Подъем махом назад;

Стойка на плечах из седа ноги врозь;

Сгибание рук в упоре;

Угол в упоре;

3. Разновысокие брусья:

Девушки

Равновесие упором;

Угол, мах, соскок прогнувшись;

4. Опорный прыжок:

Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);

Девушки – ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.);

5. Акробатика:

Девушки

Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

Кувырок назад в полушпагат;

«Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;

Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;

Сед углом;

Стоя на коленях наклон назад;

Юноши

Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

«Мост» из положения стоя с помощью;

Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;

Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

6. Упражнение на гимнастическом бревне:

Девушки

Равновесие на одной;

Мах, поворот кругом;

Наклон вперед руки скрестно;

Соскок прогнувшись;

7. Лазание по канату:

Юноши: на время

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой

9.Сгибание рук в упоре лежа.

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.

Спортивные игры: 25 часов (волейбол – 13 часов, баскетбол – 9 часов, вариативная часть мини- футбол – 3 часа). Совершенствование технических приемов и командно-тактических дейтсвий в спортивных играх ( баскетболе, волейболе, мини-футболе).

Волейбол:

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус – 1,5 м.)

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками.

Нападающий удар.

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг).

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

Баскетбол:

Ведение мяча с изменением направления;

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением;

Нападение против зоны защиты;

Нападение через заслон;

Мини-футбол:

Ведение мяча;

Передача мяча;

Удар по воротом с любой точки;

Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Плавание: 6 часов. 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).

Итого 105 часов 10 класс (102 часов 11 класс).

Требования к уровню

подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Домашнее задание для\_\_10\_\_\_класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | Чет  верть | Нормы на оценку | | | | | | Мои результаты | Оценка |
| «5» | | «4» | | «3» | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | Прыжки через скакалку | I | 58 | 64 | 56 | 62 | 54 | 60 |  |  |
| II |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | 62 | 68 | 60 | 66 | 58 | 64 |  |  |
| IV | 64 | 70 | 62 | 68 | 60 | 66 |  |  |
| 2 | Подтягивание – м.  Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д.  Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл. | I | 11 | 22 | 9 | 17 | 8 | 13 |  |  |
| II | 12 | 24 | 10 | 19 | 9 | 15 |  |  |
| III |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | 14 | 28 | 12 | 23 | 11 | 19 |  |  |
| 3 | Подъем прямых ног из виса  (ю.-до касания ног перекладины;  д.-до угла 90\* на гимн. стенке) | I |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 |  |  |
| III | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 |  |  |
| IV |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Приседание на одной ноге | I | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 | 12 |  |  |
| II | 20 | 18 | 18 | 16 | 16 | 14 |  |  |
| III |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | 24 | 22 | 22 | 20 | 20 | 18 |  |  |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | I |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | 36 | 14 | 34 | 12 | 32 | 10 |  |  |
| III | 40 | 18 | 38 | 16 | 34 | 14 |  |  |
| IV |  |  |  |  |  |  |  |  |

Домашнее задание для \_\_11\_\_\_класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | Чет  верть | Нормы на оценку | | | | | | Мои результаты | Оценка |
| «5» | | «4» | | «3» | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | Прыжки через скакалку | I | 64 | 74 | 62 | 72 | 60 | 70 |  |  |
| II |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | 68 | 78 | 66 | 76 | 64 | 74 |  |  |
| IV | 70 | 80 | 68 | 78 | 66 | 76 |  |  |
| 2 | Подтягивание – м.  Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д.  Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл. | I | 12 | 25 | 10 | 20 | 8 | 15 |  |  |
| II | 14 | 30 | 12 | 25 | 10 | 20 |  |  |
| III |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | 16 | 35 | 14 | 30 | 12 | 25 |  |  |
| 3 | Подъем прямых ног из виса  (ю.-до касания ног перекладины;  д.-до угла 90\* на гимн. стенке) | I |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 |  |  |
| III | 16 | 14 | 14 | 12 | 12 | 10 |  |  |
| IV |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Приседание на одной ноге | I | 24 | 18 | 22 | 16 | 20 | 14 |  |  |
| II | 26 | 20 | 24 | 18 | 22 | 16 |  |  |
| III |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | 30 | 24 | 28 | 22 | 26 | 20 |  |  |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | I |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | 40 | 16 | 38 | 14 | 36 | 12 |  |  |
| III | 44 | 20 | 42 | 18 | 40 | 16 |  |  |
| IV |  |  |  |  |  |  |  |  |

Контрольные тесты – упражнения

Х класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,4 | 5,3 | 4,8 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 169 | 191 | 226 | 128 | 148 | 181 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 480 | 600 | 795 | 405 | 470 | 580 |
| 4.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн) | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 12,40 | 11,00 | 10,10 |
| 5.Сила кисти (кг) | 35,0 | 43,0 | 55,0 | 23,0 | 27,0 | 36,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,3 | 10,0 | 9,6 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 12 | 16 | 22 | 4 | 9 | 15 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 15,0 | 18,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 120 | 125 | 130 | 70 | 110 | 135 |
| Нормы:  1.Бег 100 м (сек) | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 |
| 2.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн) | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 13,00 | 12,00 | 10,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 390 | 420 | 290 | 320 | 360 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 105 | 115 | 125 | 100 | 105 | 115 |
| 5.Метание гранаты 500 г(дев),  700 г (юн) | 22 | 26 | 32 | 11 | 13 | 18 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 9 | 11 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км (дев),  5 км (юн) | 31,00 | 29,00 | 27,00 | 21,00 | 21,00 | 19,00 |
| 8.Подъем переворотом (раз) | 1 | 2 | 3 |  |  |  |

Контрольные тесты – упражнения

ХI класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,1 | 5,0 | 4,6 | 5,8 | 5,7 | 5,0 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 183 | 200 | 227 | 133 | 148 | 175 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 520 | 630 | 810 | 445 | 490 | 560 |
| 4.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн) | 16,30 | 15,00 | 13,00 | 12,20 | 11,30 | 10,30 |
| 5.Сила кисти (кг) | 38,0 | 44,0 | 54,0 | 23,0 | 28,0 | 38,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 11,2 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 40 | 45 | 50 | 20 | 27 | 40 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 13 | 18 | 25 | 4 | 10 | 16 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 15,0 | 10,0 | 13,0 | 17,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 130 | 135 | 140 | 80 | 110 | 140 |
| Нормы:  1.Бег 100 м (сек) | 15,0 | 14,5 | 14,2 | 17,8 | 17,0 | 16,5 |
| 2.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн) | 16,30 | 15,00 | 13,00 | 12,30 | 11,30 | 10,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 350 | 400 | 440 | 300 | 330 | 360 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 110 | 120 | 130 | 100 | 110 | 115 |
| 5.Метание гранаты 500 г(дев),  700 г (юн) | 26 | 30 | 35 | 12 | 18 | 23 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км (дев),  5 км (юн) | 29,00 | 27,00 | 25,00 | 20,00 | 19,00 | 18,30 |
| 8.Подъем переворотом (раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |

Список литературы:

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // 2011 год.

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. Ред. М. Я. Виленского. –Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. Для общеобразоват. Учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. Ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2010.

Лукьяненко В. П. Физическая культура : основы знаний : учеб. пособие. 2 –е изд., стереот. – М. : Советский спорт. – 2005.