

Приложение
к основной образовательной
программе среднего общего
образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №37 г. Липецка

Рабочая программа по физической культуре
для 10-11-х классов

Программу составила:
Ульшина Л.В.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

Планируемые личностные результаты освоения ООП отражают:

- 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.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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; (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645)

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.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

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

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. 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. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки.

Прикладная физическая подготовка

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности Совершенствование в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Терминология, жестикуляция в баскетболе. Терминология, жестикуляция в футболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Оздоровительные ходьба и бег. Челночный бег.

Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование эстафетного бега, (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники спортивной ходьбы. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники в беге на средние дистанции.

Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца. Техника выполнения передвижениях на лыжах Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. Передвижение на лыжах классическим ходом. Передвижение на лыжах коньковым ходом.

Прикладное плавание. Основные способы плавания. Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 10 класс

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	27	21	33	21	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемый период проведения (неделя)	Фактический период проведения (неделя)
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1		
2	Современные оздоровительные системы физ. воспитан, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия,	1		
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
	Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	1		
5	Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1		
6	Бег на средние дистанции.	1		
7	Эстафетный бег.	1		
8	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
9	Предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1		

10	Кроссовый бег.	1		
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	1		
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
13	Инструктаж по охране труда.	1		
14	Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1		
15	Броски в кольцо.	1		
16	Бросок после ловли и после ведения мяча.	1		
17	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1		
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1		
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1		
20	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1		
21	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1		
22	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1		
23	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1		
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1		
25	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	1		
26	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1		
27	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1		
28	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика	1		
29	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика.	1		
30	Индивидуально подобранные композиции из упр, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1		
31	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные	1		
32	Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений.	1		
33	Аэробика индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.	1		
34	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1		
35	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1		
36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1		

37	Приемы страховки и самостраховки.	1		
38	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1		
39	Комбинации на спортивных снарядах	1		
40	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
42	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1		
43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах)	1		
44	Гимнастические упражнения.	1		
45	Прыжки со скакалкой.	1		
46	Тест на гибкость.	1		
47	Опорные прыжки.	1		
48	Опорные прыжки.	1		
49	Инструктаж по ОТ.	1		
50	Гос. требования к уровню физ. подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
51	Бег в равномерном темпе.	1		
52	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1		
53	Оздоровительные ходьба и бег.	1		
54	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1		
55	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1		
56	Техника выполнения передвижениях на лыжах	1		
57	Техника выполнения спусков, подъемов.	1		
58	Техника выполнения поворотов, торможений.	1		
59	Передвижение на лыжах классическим ходом.	1		
60	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1		
61	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1		
62	Передвижение на лыжах.	1		
63	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1		
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1		
65	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1		
66	Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в волейболе.	1		
67	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1		
68	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1		
69	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1		

70	Банные процедуры. Игра волейбол.	1		
71	Подготовка к соревновательной деятельности. Игра волейбол.	1		
72	Нормы коллективного взаимодействия сор-ой деятельности.	1		
73	Игра волейбол.	1		
74	Игра волейбол.	1		
75	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в футболе.	1		
76	Совершенствование технических приемов в футболе.	1		
77	Совершенствование технических приемов в футболе.	1		
78	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1		
79	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1		
80	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1		
81	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1		
82	Инструктаж по охране труда.	1		
83	Челночный бег.	1		
84	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1		
85	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
86	Прыжках в длину и высоту с разбега.	1		
87	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1		
88	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1		
89	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции.	1		
90	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1		
91	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования.	1		
92	Эстафетный бег.	1		
93	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1		
94	Метание гранаты.	1		
95	Метание гранаты.	1		
96	Прикладное плавание.	1		
97	Основные способы плавания.	1		
98	Совершенствование техники плавания на груди и спине.	1		
99	Совершенствование техники плавания боку с грузом в руке.	1		
100	Совершенствование техники барьерного бега	1		
101	Оздоровительные системы физического воспитания.	1		
102	Игра волейбол.	1		

11 класс

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

Прикладная физическая подготовка

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Терминология, жестикуляция в баскетболе. Терминология, жестикуляция в футболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Оздоровительные ходьба и бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.

Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование эстафетного бега, (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники спортивной ходьбы. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники в беге на средние дистанции. Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца. Техника выполнения передвижения на лыжах Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. Передвижение на лыжах классическим ходом. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прикладное плавание. Основные способы плавания. Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	27	21	33	19	100

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-в часов	Планируемый период проведения (неделя)	Фактический период проведения (неделя)
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1		
2	Современные оздоровительные системы физ. воспитан, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия,	1		
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
	Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	1		
5	Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1		
6	Бег на средние дистанции.	1		
7	Эстафетный бег.	1		
8	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
9	Предупреждения проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1		
10	Кроссовый бег.	1		
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	1		
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к	1		

	выполнению нормативов ГТО.			
13	Инструктаж по охране труда.	1		
14	Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1		
15	Броски в кольцо.	1		
16	Бросок после ловли и после ведения мяча.	1		
17	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1		
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1		
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1		
20	Оздоровительные системы физического воспитания.	1		
21	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1		
22	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1		
23	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1		
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1		
25	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	1		
26	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1		
27	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1		
28	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика	1		
29	Спортивная гимнастика с элементами акробатики.	1		
30	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1		
31	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.	1		
32	Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений.	1		
33	Аэробика индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.	1		
34	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1		
35	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1		

36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1		
37	Приемы страховки и само страховки.	1		
38	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1		
39	Комбинации на спортивных снарядах	1		
40	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
42	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1		
43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах)	1		
44	Гимнастические упражнения.	1		
45	Прыжки со скакалкой.	1		
46	Тест на гибкость.	1		
47	Опорные прыжки.	1		
48	Опорные прыжки.	1		
49	Инструктаж по ОТ.	1		
50	Гос. требования к уровню физ. подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
51	Бег в равномерном темпе.	1		
52	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1		
53	Оздоровительные ходьба и бег.	1		
54	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1		
55	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1		
56	Техника выполнения передвижениях на лыжах	1		
57	Техника выполнения спусков, подъемов.	1		
58	Техника выполнения поворотов, торможений.	1		
59	Передвижение на лыжах классическим ходом.	1		
60	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1		
61	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1		
62	Передвижение на лыжах.	1		
63	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1		
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1		

65	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1		
66	Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в волейболе.	1		
67	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1		
68	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1		
69	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1		
70	Банные процедуры. Игра волейбол.	1		
71	Подготовка к соревновательной деятельности. Игра волейбол.	1		
72	Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений	1		
73	Игра волейбол.	1		
74	Игра волейбол.	1		
75	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в футболе.	1		
76	Совершенствование технических приемов в футболе.	1		
77	Совершенствование технических приемов в футболе.	1		
78	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1		
79	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1		
80	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1		
81	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1		
82	Инструктаж по охране труда.	1		
83	Челночный бег.	1		
84	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1		
85	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1		
86	Прыжках в длину и высоту с разбега.	1		
87	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1		
88	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1		
89	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции.	1		
90	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1		
91	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования.	1		
92	Эстафетный бег.	1		

93	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1		
94	Метание гранаты.	1		
95	Совершенствование техники барьерного бега.	1		
96	Прикладное плавание.	1		
97	Основные способы плавания.	1		
98	Совершенствование техники плавания на груди и спине.	1		
99	Совершенствование техники плавания боку с грузом в руке.	1		
100	Игра волейбол.	1		

Приложение №1

Оценочные материалы по итогам учебного года по физической культуре в 10- 11-х классах.

Пояснительная записка.

Спецификация

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры».

Цель тестирования:

контроль качества знаний и умений учащегося по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний и навыков учащегося по пройденным разделам выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич;— М.: «Просвещение», 2018.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Инструкция к выполнению теоретических заданий.

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- - закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.
- - открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания:

- За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.

- 100-80 % набранных баллов – «отлично»;
- 79-60 % набранных баллов – «хорошо»;
- 59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;
- 39% и ниже - «неудовлетворительно».

Рекомендации по организации и проведению контрольной работы.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков **физической культуры** все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Работа состоит из двух частей (теоретической и практической), которые последовательно выполняются учениками. Выполнение двух частей обязательно для учащихся, занимающихся в основной группе здоровья. Выполнение теоретической части работы предназначено для детей, занимающихся в подготовительной и специальной группе.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Тестирование по физической культуре в 10-11-х классах производится по модели, которая готовит учащихся к итоговой аттестации в новой форме и предусматривает проверку знаний учеников по основным разделам программы под редакцией Ляха. Система заданий адаптирована для возрастной категории (17-18 лет).
Общая характеристика структуры экзаменационной работы.

Характеристика структуры и содержания итоговой работы.

Учащийся должны уметь:

Здоровый образ жизни:

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
- Раскрывать понятия о вредных привычках.
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
- Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Олимпийские знания:

- Характеризовать современное Олимпийские и физкультурно - массовое движение.
- Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г.

Техника безопасности:

- Руководствоваться правилами поведения, техникой безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий
- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Общие знания по теории и методике физической культуры:

- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость.
- Иметь представления об основных формах и видах физических упражнений.
- Иметь представления о правовых основах физической культуры и спорта.
- Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

Практическая часть тестирования:

- Уметь выполнять упражнения и справляться с нормативами, предусмотренными учебной программой и ВФСК «ГТО».

Тест по физкультуре для обучающихся 10-11-х классов

1 вариант

1 блок: здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

2. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

3. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

4. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

6. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

7. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды

2 блок: олимпийские знания

1. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

2. Действующий президент МОК:

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах

3. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

4. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Олимпийские Игры, выбрал...

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

5. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

3 блок: техника безопасности.

1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить тёплый компресс

5. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

6. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

7. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».

- а.** сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б.** не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в.** сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г.** относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а.** способствующие повышению быстроты движений;
- б.** способствующие снижению веса тела;
- в.** объединённые в форме круговой тренировки;
- г.** способствующие увеличению мышечной массы.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а.** слабую, среднюю, сильную;
- б.** оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в.** без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г.** основную, подготовительную, специальную.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а.** гибкость;
- б.** ловкость;

- в. быстрота;
- г. реакция.
- 5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**
- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.
- 6. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...**
- 7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

Тест по физкультуре для обучающихся 10-11-х классов

2 вариант

1 блок: здоровый образ жизни.

1. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

4. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

5. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

6. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

2 блок: олимпийские знания

1. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом ...

2. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;

г. Россия.

3. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

а. США;

б. Китай;

в. Великобритания;

г. Россия.

4. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

а. спортивной гимнастике;

б. художественной гимнастике;

в. синхронном плавании;

г. лёгкой атлетике.

5. Действующий президент МОК:

а. Барон Пьер де Кубертен;

б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

в. Граф Жак Роже;

г. Томас Бах

6. Международный Олимпийский комитет является

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

3 блок: техника безопасности.

1. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

2. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

а. физической нагрузкой;

б. интенсивностью физической нагрузки;

в. моторной плотностью урока;

г. общей плотностью урока.

2. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

3. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

4. Расстояние по фронту между занимающимися называется...

5. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

6. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

8. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а. подводящими;
- б. корригирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

Ответы:

1 вариант

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	Б	Г	А	Б
2	А	Г	В	А
3	А	В	В	Г
4	А	В	А	А
5	Здоровье		В	Б
6	Допинг		А	Строем
7	А		А	Кувырок
8				

2 вариант

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	Б	Палестра	В	Г
2	А	Г	В	Гибкость
3	Здоровье	А	В	Роста
4	Б	Г	А	Интервалом
5	А	Г	В	Б
6	В	А		Г
7				Г

8				Б
---	--	--	--	---

Практическая часть для обучающихся 10 -11 классы

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13.4	14.3	15.8	16.0	17.2	17.6
Бег 1000	3.29	4.02	4.17	4.22	5.11	5.29
Прыжок в длину с места	230	210	195	185	170	160
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз)				44	36	33

Используемая литература:

- 1.Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; М.: Просвещение, 2018.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях.- М.: Просвещение 2018.
3. Нормативы испытаний (тестов)Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (V-VI степени).