

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Александровская средняя общеобразовательная школа»  
Кезского района Удмуртской Республики

Рассмотрено и принято на педсовете

Протокол № 11 от 30.08.2023

Утверждено

Директор школы

(В.А. Васильев)

Приказ № 123 от 30.08.2023



Рабочая программа по физической культуре  
на уровень среднего общего образования

Составитель: Ворончихина О.В. учитель  
физической культуры  
первой категории, педстаж 30 лет

с. Александрово, 2023 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы 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;
- 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** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 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.

**Предметные результаты** освоения учебного предмета, курса в соответствии с ФГОС СОО. "Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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.

## **Содержание учебного предмета, курса Физическая культура как область знаний**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.*

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании гранаты. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка.

---

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**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-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;
- 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.

## Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Раздел, тема уроков	Основное содержания	Количество часов
1.	Легкая атлетика (10 ч) 1.. Спринтерский бег.	Цели и задачи на новый учебный год. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
2-5	2-5. Спринтерский бег.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
		Здоровье и здоровый образ жизни. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Физическое развитие человека. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	1
7.	Прыжок в длину способом «ножницы»	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	1
8-9.	8-9. Бег на средние дистанции.	Бег (1000 м – м., 500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1
		Физическая культура в современном обществе. Бег 2000 м - д, 3000 м – ю. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
10-11.	10-11. Метание мяча и гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	1
		Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег.	1

12.	<b>Спортивные игры (24ч)</b> <b>Футбол.</b> Передвижения и остановки, повороты и стойки.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
13	Удары по мячу и остановка мяча.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, серединой лба, боковой частью лба. Угловой удар. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, внешней стороной стопы, грудью.	1
14	Техника ведения мяча. Удары по воротам.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника). Обводка с помощью обманных движений (финтов). Удары по воротам.	1
15	1. <b>Баскетбол.</b> Передвижения и остановки игрока.	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1
16-17.	2-3. Передача мяча на месте, ведение	Передача мяча на месте с различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.	2
18-19.	3-4. Передача мяча в движении.	Передача мяча различными способами в движении: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	2
20	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
21-22.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Бросок мяча различными способами: одной рукой от плеча со средней дистанции, в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, в прыжке с дальней дистанции.	1
			1
23-24	Зонная защита	Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	2
25.	<b>1. Волейбол.</b>	Правила игры. Техника безопасности на уроках.	1

	Правила игры. Передачи.	<b>Стойки и передвижения игроков.</b> Верхняя передача над собой, нижний приём над собой. Учебная игра.	
26	Правила игры. Передачи.	<b>Стойки и передвижения игроков.</b> Верхняя передача над собой, нижний приём над собой. Учебная игра.	1
27-28	Передачи мяча	Стойки и передвижения игроков. <b>Верхняя передача в парах, тройках.</b> Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1
			1
29-30	5-6. Прямой нападающий удар через сетку	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. <b>Прямой нападающий удар в тройках.</b> Учебная игра.	1
			1
31	Нападение через 4-ю зону.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой места. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1
32-33	Позиционное нападение	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	2
34-35	Нижняя прямая подача, приём мяча	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча.. Учебная игра.	2
36-37	<b>Гимнастика – 15 часов.</b> 1-2. Строевые упражнения	Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Инструктаж по ТБ..	
38-40	Висы и упоры	Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание на перекладине (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (элементы на разновысоких брусьях) – (д). Развитие силы.	1
		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине, подъём переворотом (ю). Подъем в упор силой. Толчком двух ног вис углом (д). Развитие силы	1
		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъём	1



		разгибом. Подтягивание на перекладине(ю). Упор присев на одной ноге (д).	
41-43	6-8. Опорный прыжок.	ОРУ на месте. Прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	1
		Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1
		Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (ю). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44-45	9-10. Лазание по канату.	Круговая тренировка. Лазание по канату в два приёма ( <i>юноши</i> на скорость). Упражнения на развитие силы. Коррекции осанки и телосложения. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
		Круговая тренировка. Лазание по канату в два приёма (д), лазание по канату в два приёма без помощи рук на скорость (м) Лазание 6 м (ю): «5» 10 с, «4» 11 с, «3» - 12 с.	1
46-48	11-13. Акробатические упражнения.	Длинный кувырок вперёд, стойка на голове (ю). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, длинный кувырок (д). ОРУ на развитие гибкости. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
		ОРУ с гантелями и со скакалками. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, поворот боком, прыжок в глубину (ю). Комбинация: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, длинный кувырок, стоя на коленях наклон назад (д).	1
		ОРУ с гантелями и со скакалками. Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	1
49.	<b>Лыжная подготовка (21ч)</b> 1. Попеременный двухшажный ход. Правила ТБ на уроках физической	Правила ТБ на уроках физической культуры. Правила соревнований по лыжной подготовке. Обращение с лыжным инвентарём. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах 3 км.	1

	культуры.		
50.	2. Одновременный двухшажный ход.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах 3 км. Эстафета.	1
51	3. Повороты на месте.	Повороты на месте различными способами. Равномерное передвижение на лыжах 5 км в среднем темпе.	1
52.	4. Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 3 км. Игра «Салки».	1
53.	5. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление препятствий.	1
54	6. Прохождение дистанции 3 км.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Финиширование	1
55-56.	7-8. Попеременный четырёхшажный ход.	Техника выполнения четырёхшажного хода. Игры и эстафеты.	1
			1
57.	9. Прохождение дистанции 3 и 5 км на время	Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (м) на время классическим ходом.	1
58.	10. Коньковый ход. Прохождение отрезков на скорость.	Техника конькового хода. Прохождение отрезков на скорость. Развитие скоростных качеств учащихся.	1
59.	11. Применение конькового хода на дистанции 1-2 км.	Прохождение дистанции 1 км на время. Техника торможения «плугом» и «полуплугом».	1
60-61.	12-13. Прохождение дистанции 3-5 км.	Прохождение дистанции 3-5 км коньковым ходом.	1
62.	14. Техника спусков.	Техника спусков с горы в высокой, средней и низкой стойке. Игры на лыжах.	1
63-64.	15-16. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Перепрыгивание в сторону. Пологие, мало- и среднепокатые склоны. Сильнопокатые и крутые склоны. Подъемы средней протяженности. Длинные подъемы.	1
			1
65.	17. Спуски и подъёмы.	Техника подъёма в гору «ёлочка», «лесенка», «полуёлочка». Эстафета.	1
66-67.	18-19. Коньковый ход. Полоса препятствий.	Прохождение полосы препятствий коньковым ходом. Игры на лыжах.	1
			1
68.	20. Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.	Сочетание техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время коньковым ходом.	1
69.	21. Торможения и повороты.	Техника торможения и поворотов с горы. Игра «Спуск с горы».	1
70	22. Игры и эстафеты.	Прохождение дистанции 3 км. Игры на лыжне. Правила эстафетного бега на лыжных	

		соревнованиях.	
71-72	<b>Спортивные игры / (20)</b> Передача мяча в движении. Ведение.	Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	2
73	2-3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, в прыжке с дальней дистанции. Бросок мяча в движении полукрюком.	1
74.	4-5. Индивидуальные действия в защите.	Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов мяча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Учебная игра.	1
75-76	6-7. Нападение. Учебная игра.	Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
			1
77	<b>1. Волейбол.</b> Одиночное блокирование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Прямой нападающий удар через 4-ю зону.</b> Учебная игра.	1
78-79	2-3. Одиночное блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Индивидуальное блокирование, страховка блокирующих.</b> Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
			1
80-82	4-6. Групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Групповое блокирование, страховка блокирующих.</b> Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
			1
83-85	7-9. Верхняя прямая подача	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.</b> Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1
			1
			1
86	10. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1
87-89.	<b>Легкая атлетика (10 ч)</b> 1-3. Спринтерский	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1

	бег.	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие. Дозировка нагрузки при занятиях бегом (2 ч). Лапта.	1
		Низкий старт ( 30 м). Бег на результат 100 м. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Игра в футбол.	1
90-91.	4-5. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1
		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Эстафета.	1
92-93.	9-10. Метание мяча и гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Биохимические основы метания. Игра «Футбол».	1
		Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание гранаты на дальность (700 г юноши, 500 г девушки).ОРУ. Игра «Лапта».	1
94-95.	6-8. Бег на средние дистанции.	Бег (1000 м – м., 500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1
		Бег 2000 м - д, 3000 м - ю . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
96	<b>Спортивные игры</b> 1. Футбол. Техника перемещений, владения мячом.	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
97	2.Техника перемещений, владения мячом.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
98-99	3-4. Освоение тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2
100-101	<b>1-2. Туризм</b>	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
			1
102.	<b>1. Плавание</b>	Значение плавания. Правила безопасности в открытых водоёмах. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1

## Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Раздел, тема уроков	Основное содержания	Количество часов
1.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Правила ТБ на уроках физической культуры.	Цели и задачи на новый учебный год. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
2-5	Спринтерский бег.	<i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
		Низкий старт (60 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
		Здоровье и здоровый образ жизни. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
6.	Бег на средние дистанции	Бег (1000 м – м., 500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1
7.	Бег на средние дистанции.	Физическая культура в современном обществе. Бег 2000 м - д, 3000 м - ю . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Физическое развитие человека. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	1
9.	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	1
10-12.	Метание гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	1

		Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	1
		Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег.	1
13.	<b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол.</b> Передвижения и остановки.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
14	Удары по мячу и остановка мяча.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, серединой лба, боковой частью лба. Угловой удар. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, внешней стороной стопы, грудью.	1
15	Ведение мяча и обводка.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника). Обводка с помощью обманных движений (финтов). Удары по воротам.	1
16	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча на месте	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1
17-18.	Передача мяча в движении.	Передача мяча на месте с различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча. Учебная игра.	2
19-20	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Передача мяча различными способами в движении: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	2
21-22	Бросок мяча	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
23	Бросок мяча.	Бросок мяча различными способами: одной рукой от плеча со средней дистанции, в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, в прыжке с дальней дистанции.	1
			1

24	Учебная игра	Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	2
25.	<b>Волейбол.</b> Правила игры. Стойки и перемещения.	Правила игры. Техника безопасности на уроках. <b>Стойки и передвижения игроков.</b> Верхняя передача над собой, нижний приём над собой. Учебная игра.	1
26	Стойки и перемещения.	<b>Стойки и передвижения игроков.</b> Верхняя передача над собой, нижний приём над собой. Учебная игра.	1
27-28.	Верхняя передача, нижний приём.	Стойки и передвижения игроков. <b>Верхняя передача в парах, тройках.</b> Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1
			1
29-30	Прямой нападающий удар через сетку	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. <b>Прямой нападающий удар в тройках.</b> Учебная игра.	1
			1
31-32.	Позиционное нападение	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой места. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1
33.	Нападение через 3-ю зону.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через 3-ю зону. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	2
34-35	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения	Организация досуга средствами физической культуры. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Инструктаж по ТБ.	1
			1
36-38	Висы и упоры	Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание на перекладине (ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (элементы на разновысоких брусьях) – (д). Развитие силы.	1
		Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине, подъём переворотом (ю). Подъём в упор силой. Толчком двух ног вис углом (д). Развитие силы	1
		Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъём разгибом. Подтягивание	1

		на перекладине(ю). Упор присев на одной ноге (д).	
39-41	Опорный прыжок.	ОРУ на месте. Прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	1
		Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1
		Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (ю). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
42-43	Лазание по канату.	Круговая тренировка. Лазание по канату в два приёма (юноши на скорость). Упражнения на развитие силы. Коррекции осанки и телосложения. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
		Круговая тренировка. Лазание по канату в два приёма (д), лазание по канату в два приёма без помощи рук на скорость (м) Лазание 6 м (ю): «5» 10 с, «4» 11 с, «3» - 12 с.	1
44-48.	Акробатика.	Длинный кувырок вперёд, стойка на голове (ю).	1
		Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, длинный кувырок (д). ОРУ на развитие гибкости. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
		ОРУ с гантелями и со скакалками. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, поворот боком, прыжок в глубину (ю). Комбинация: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, длинный кувырок, стоя на коленях наклон назад (д).	1
		ОРУ с гантелями и со скакалками. Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	1
49.	Попеременный двухшажный ход. Правила ТБ на уроках физической культуры.	Правила ТБ на уроках физической культуры. Правила соревнований по лыжной подготовке. Обращение с лыжным инвентарём. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах 3 км.	1



50.	Одновременный двухшажный ход.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах 3 км. Эстафета.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Равномерное передвижение на лыжах 5 км в среднем темпе.	1
52.	Повороты на месте.	Виды поворотов на месте. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
53	Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 3 км. Игра «Салки».	
54-55.	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление препятствий.	1
			1
56	Прохождение дистанции 3 км. Финиширование.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Финиширование	1
57-58.	Попеременный четырёхшажный ход.	Техника выполнения четырёхшажного хода. Игры и эстафеты.	1
			1
59.	Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.	Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (м) на время классическим ходом.	1
60-61.	Коньковый ход. Прохождение отрезков на скорость.	Техника конькового хода. Прохождение отрезков на скорость. Развитие скоростных качеств учащихся.	1
			1
62.	Прохождение дистанции 3-5 км.	Прохождение дистанции 3-5 км коньковым ходом.	1
63.	Техника спусков.	Техника спусков с горы в высокой, средней и низкой стойке. Игры на лыжах.	1
64.	Применение конькового хода на дистанции 1-2 км.	Прохождение дистанции 1 км на время. Техника торможения «плугом» и «полуплугом».	1
65.	Способы подъема в гору.	Совершенствование техники подъемов в гору коньковым ходом.	1
66-67.	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Перепрыгивание в сторону. Пологие, мало- и среднепокатые склоны. Сильнопокатые и крутые склоны. Подъемы средней протяженности. Длинные подъемы.	1
			1
68.	Прохождение дистанции 3 и 5 км на время.	Сочетание техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время коньковым ходом.	1
69.	Торможения и повороты.	Техника торможения и поворотов с горы. Игра «Спуск с горы».	1

70	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
71-72	Бросок мяча в прыжке.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, в прыжке с дальней дистанции. Бросок мяча в движении полукрюком.	1
73-74.	Индивидуальные действия в защите.	Бросок в прыжке с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов мяча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Учебная игра.	1
75-76	Нападение.	Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
77.	Учебная игра.	Упражнения на развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
78.	<b>Волейбол.</b> Нападение через 2-ю зону.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Прямой нападающий удар через 2-ю зону.</b> Учебная игра.	1
79-80.	Волейбол. Нападение через 4-ю зону.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Прямой нападающий удар через 4-ю зону.</b> Учебная игра.	1
81-82.	Одиночное блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Индивидуальное блокирование, страховка блокирующих.</b> Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
83-84.	Групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Групповое блокирование, страховка блокирующих.</b> Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
85-87	Верхняя прямая подача	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. <b>Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.</b> Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1
88.	10. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1

89-91.	Спринтерский бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие. Дозировка нагрузки при занятиях бегом (2 ч). Лапта.	1
		Низкий старт (30 м). Бег на результат 100 м. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Игра в футбол.	1
92-93.	Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1
		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Эстафета.	1
94-95.	Бег на средние дистанции.	Бег (1000 м – м., 500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1
		Бег 2000 м - д, 3000 м - ю . ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
96-97.	9-10. Метание мяча и гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Биохимические основы метания. Игра «Футбол».	1
		Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание гранаты на дальность (700 г юноши, 500 г девушки).ОРУ. Игра «Лапта».	1
98.	<b>Футбол.</b> Отбор мяча.	Выбивание мяча ударом ног. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
99.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (Контрольная работа).	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100.	Тактика игры в футбол.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
101.	Плавание	Значение плавания. Правила безопасности в открытых водоёмах. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
102.	Туризм	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1

## Контрольно-измерительные материалы

### Критерии оценивания физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры

1. Критерии основаны на начальной стадии подготовленности учащегося
2. Контрольные тесты, сданные в 1 классе, являются точкой отсчета
3. По мере обучения учащийся должен улучшить свои же результаты. Критерии оценивания контрольных тестов:  
«5» - улучшил, «4» - на прежнем уровне, «3» - незначительно ухудшил, «2» - значительно ухудшил.
4. В контрольные тесты входят следующие виды:
  - подтягивание;
  - отжимание;
  - поднимание туловища за 30 с,
  - поднимание туловища на количество раз;
  - вис;
  - бег (30 м, 60 м, 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 5 000 м);
  - челночный бег 3\*10 м
  - гибкость;
  - метание мячом, гранатой;
  - прыжок в длину с места, с разбега;
  - прыжок в высоту;
  - 5-ой прыжок;
  - бег на лыжах (1,5 км, 2,5 км, 3 км, 5 км)
5. Контрольные нормативы учащиеся сдают в начале и в конце учебного года (2 раза в год), а на лыжах сдают коньковым и классическим ходом.
6. Учащийся, принимающий участие в районных и других вышестоящих соревнованиях, получает оценку «5».
7. Учащийся, сдавший норматив ГТО на золотой и серебряный значок, получает годовую оценку «5», на бронзовый – не ниже «4».

### Критерии оценки знаний и умений учащихся

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градации положительной оценки («3», «4», «5») зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### Система оценивания тестовых работ

- «2» - 0-40%
- «3» - 41-59%
- «4» - 60-89%
- «5» - 90-100%

## Нормативы по физической культуре

### 10 класс

Юноши			Упражнение <u>10 класс</u>	Девушки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	36	39	42
50	55	57	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	57	1.00	1.04
1.35	1.40	1.45	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	<u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	<u>Бег на 3000 метров (мин.сек)</u>			
1450	1350	1250	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.2	9.0	9.3
9.2	9.8	10.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.4	10.7	11.2
20	19	17.5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	16.5	16	15.5
37.5	36.5	35	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	33	30	28
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.00	12.30	13.30
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.00	20.00	21.00
27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
220	210	190	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	185	170	160
430	400	370	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	370	330	300
130	125	120	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	110	105	95
660	640	620	<u>Тройной прыжок (см)</u>	530	515	490
50	45	35	<u>Прыжки через скакалку 30 сек (раз)</u>	65	55	45
115	105	95	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	125	115	100

32	26	22	<u>Метание гранаты м-700 гр / д-500гр</u>	19	15	12
795	600	480	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	580	470	405
8.50	7.50	5.30	<u>Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)</u>	6.00	5.50	4.50
12	10	7	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	30	25	17
35	30	25	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	14	9	7
11	9	6	<u>Отжимания на брусьях (раз)</u>			
7.0	4.0	3.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			
42	38	32	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	38	33	29

## 11 класс

Юноши			Упражнение <u>11 класс</u>	Девушки		
5	4	3		5	4	3
4.4	4.8	5.1	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
30	32	35	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	36	38	41
49	53	56	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	56	59	1.03
1.30	1.35	1.45	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	1.45	1.50	2.00
3.36	3.50	4.00	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.23	4.40	4.50
8.30	9.10	9.50	<u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	<u>Бег на 3000 метров (мин.сек)</u>			
1500	1400	1300	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	1200	1100	1000
7.0	7.7	8.0	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.0	8.8	9.0
9.1	9.7	10.0	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.3	10.6	11.2

			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.00	12.00	13.00
15.00	16.00	17.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.30	19.00	20.00
25.00	27.00	39.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без времени		
20.5	19.5	18	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	17	16.5	16
38	37	36	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	34	30	28
230	220	200	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	185	170	160
440	410	380	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	380	350	320
135	130	120	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	115	110	100
680	650	630	<u>Тройной прыжок</u> (см)	540	520	500
60	50	40	<u>Прыжки через скакалку 30 сек</u> (раз)	70	60	50
120	110	100	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	130	120	105
38	32	26	<u>Метание гранаты м-700 гр / д-500гр</u>	22	19	16
810	630	520	<u>Метание набивного мяча М-2 кг / Д-1кг</u> (см)	600	500	450
9.00	8.00	6.00	<u>Толкания ядра М-5кг / Д -3кг</u> (м)	6.50	6.00	5.00
14	11	8	<u>Подтягивание из вися</u> (раз)			
4	3	2	Подъем с переворотом			
12	10	6	Поднимание ног в вися (раз)			
50	45	40	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	35	28	20
40	32	25	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	15	10	8
12	10	7	<u>Отжимания на брусьях</u> (раз)			
8.0	5.0	4.0	<u>Угол в упоре на брусьях</u> (сек)			
45	40	35	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	40	35	30

**Контрольная работа по физической культуре  
для 11 класса  
Часть А**

**1. Основная цель физкультурного образования**

- А. Укрепление здоровья
- Б. Формирование физической культуры личности
- В. Развитие волевых качеств
- Г. Все варианты

**2. Недостаточная двигательная активность –**

- А. Гипокинезия
- Б. Гипоксия
- В. Асфиксия
- Г. Гиперактивность

**3. Какие по счету зимние олимпийские игры проводились в Сочи?**

- А. XXII                                    В. XIIV
- Б. XXI                                      Г. XIV

**4. Каковы размеры волейбольной площадки ?**

- А. 20\*12                                  В. 22\*11
- Б. 19\*9                                    Г. 18\*9

**5. В каком году были проведены первые Европейские игры (Европада)?**

- А. 2016                                    В. 2014
- Б. 2015                                    Г. 1980

**6. Вторая команда перед стартом**

- А. «На старт!»                          В. «Скоро!»
- Б. «Марш!»                                Г. «Внимание!»

**7. Самый быстрый стиль плавания:**

- А. Кроль на спине                      В. Баттерфляй
- Б. Кроль на груди                        Г. Брасс

**8. Естественной биологической потребностью школьников является:**

- А. Сон                                      В. Движения
- Б. Компьютерные игры                Г. Питание

**9. Какой орган необходим для подготовки и проведения общешкольных соревнований?**

- А. Судейская коллегия                В. Секретарь
- Б. Организационный комитет        Г. Нет верного ответа

**10. По какой формуле определяется весо-ростовой показатель?**

- А.  $РОСТ(см)-105=Масса(кг)$ .            В.  $РОСТ(см)-115=Масса(кг)$ .
- Б.  $РОСТ(см)-100=Масса(кг)$ .            Г.  $РОСТ(см)-105=Масса(г)$ .



**11. Какой вид спорта в данном случае лишний?**

- А. Волейбол                                  В. Баскетбол  
Б. Гандбол                                  Г. Бокс

**12. Основная цель утренней зарядки –**

- А. Повышение тонуса организма после ночного сна  
Б. Укрепление мышц  
В. Прокачивание мышц  
Г. Все вышеперечисленное

**13. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?**

- А. Уступающий                              В. Статический  
Б. Преодолевающий                      Г. Комбинированный

**14. Какой дистанции по лыжам нет на Олимпийских Играх?**

- А. 5км    В. 13км  
Б. 10км                                        Г. 15км

**15. С какого года в Чемпионате мира по футболу участвуют 32 сборные?**

- А. 1930                                        В. 1998  
Б. 1999                                        Г. 1980

## ЧАСТЬ В

**I. Из перечня нормативов для V ступени ГТО выберите Обязательные испытания:**

- а) Бег на 100 м
- б) Прыжок в длину с места
- в) Бег на 2 км
- г) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
- д) Поднимание туловища из положения лежа на спине
- е) Прыжок в длину с разбега

**II. В современное пятиборье входят:**

- а) Биатлон
- б) Фехтование
- в) Комбайн
- г) Плавание
- д) Конкур
- е) Лыжи

отметьте все правильные ответы

**III. Вставьте слова на места пропусков:**

1. Процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности - ...
2. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени- ...
3. Способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом - ...
4. Вид спортивной борьбы, включающий захваты, броски, болевые приемы (не ниже пояса), удержание, удушающие захваты - ...
5. Абсолютное количество жира в организме - ...

### Часть С

**I. Расшифруйте аббревиатуры:**

- 1.МОК
- 2.МСМК
- 3.ВАДА
- 4.ГТО
- 5.ЦСКА

**II. Нарисуйте пиктограммы:**

1) И.п- сед, руки на ширине плеч, в руках гимнастическая палка, руки вверх. 1-2-сгибаемая руки, руки вниз, проденьте палку под ноги; 3-4- ноги выпрямить вверх; 5-8- сгибаемая колени, вывести палку из под ног, и.п.

2) И.п- сед на пятках, руки в стороны. 1- правая нога в сторону на носок, наклонитесь вправо; 2- сед на пятках, руки вверх; 3- и.п.; 4- то же самое, что и на счет 1, меняя ногу, наклоняясь в другую сторону; 5- сед на пятках, руки вверх; 6- и.п.

### Матрица ответов

За каждый правильный ответ 1 балл. Максимальный балл - 31

Часть А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	А	А	Г	Б	Г	Б	В	Б	А	Г	А	Г	В	В

Часть В

- I. АВГ
- II. БГД
- III.
  1. Адаптация
  2. Работоспособность
  3. Умения
  4. Дзюдо
  5. Жировая масса

Часть С

- I.
  - 1.Международный Олимпийский Комитет
  - 2.Мастер Спорта Международного Класса
  - 3.Всемирное антидопинговое агентство

4. Готов к труду и обороне

5. Центральный спортивный клуб армии