

Приложение к Основной образовательной программе
среднего общего образования МБОУ «Юнгинская
СОШ им. С.М. Михайлова» Моргаушского района
Чувашской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

«Физическая культура»

для 10-11 классов

Составитель:

учитель физической культуры

Краснова Лариса Всеволодовна

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

10-11 класс

Содержание

| | |
|---|---------|
| 1. Аннотация ----- | 2 стр. |
| 2. Планируемые результаты ----- | 2 стр. |
| 3. Содержание программы учебного предмета ----- | 5 стр. |
| 4. Тематическое планирование ----- | 10 стр. |
| 5. Учебные нормативы ----- | 15 стр. |

1. Аннотация

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Юнгинская СОШ им. С.М. Михайлова» Моргаушского района Чувашской Республики на изучение предмета «Физическая культура» в основной школе в 10-11 классах выделяется в 10 классе 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебных недель), в 11 классе 66 часов (2 ч в неделю, 33 учебных недель).

Уровень общего образования - среднее общее образование.

Составитель программы – Краснова Л.В., учитель физической культуры

Срок реализации программы – 2023 – 2024 учебный год

Программа разработана на основе примерной программы для среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы к учебнику В.И. Лях «Физическая культура» для 10–11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-9-е издание- М.: Просвещение, 2021.-271 с.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражают:

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

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и

общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты отражают:

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели 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, 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, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

8) 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.

9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты отражают:

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;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

○ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

○ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

○ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

○ овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливание организма;

• организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Выполнять:

• самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приёмы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | юноши | девушки |
|------------------------|---|----------------|----------------|
| Скоростные | Бег 30м,с Бег 100м,с | 5,0 14,3 | 5,4 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) Прыжок в длину с места, см | 10 - 215 | - 14 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с | 13.50 - | - 10.00 |

Осваивать двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы

- *спортивные игры*: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.
- *гимнастика (юноши)*: лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

- *легкая атлетика*: метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

- *лыжная подготовка*: преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

- *единоборства (юноши)*: приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;

- элементы *единоборства*: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

Физическая культура. 10 класс

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в ходе уроков)

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

- 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.

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

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

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность.

2.1. Лёгкая атлетика (18ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2.2. Спортивные игры (24 ч.)

Баскетбол (8 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (8 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (8 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)

Совершенствование строевых упражнений

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

2.4. Лыжная подготовка (16 ч.)

Техника лыжных ходов

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

11 класс

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в ходе уроков)

- Формы организации занятий физической культурой.
- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

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

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность.

2.1. Лёгкая атлетика (18 ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег. Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2.2. Спортивные игры (24 ч.)

Баскетбол (10 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (14 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики (11 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

2.4. Лыжная подготовка (13 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

4. Тематическое планирование учебного материала.

| № темы | Название темы, раздела | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| | 10 класс | 68 |
| 1 | Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни | |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование | |
| 2.1. | Лёгкая атлетика | 20 |

| | | |
|-------------|---|------------|
| 2.2. | Спортивные игры | 24 |
| | <i>Баскетбол</i> | 8 |
| | <i>Волейбол</i> | 8 |
| | <i>Футбол</i> | 8 |
| 2.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 2.4. | Лыжная подготовка | 16 |
| | | |
| | 11 класс | 66 |
| 1 | Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни | |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование | |
| 2.1. | Спортивные игры | 24 |
| | <i>Баскетбол</i> | 10 |
| | <i>Волейбол</i> | 14 |
| 2.2. | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |
| 2.3 | Лёгкая атлетика | 20 |
| 2.4. | Лыжная подготовка | 13 |
| | Итого 10-11 класс | 134 |

Календарно-тематический план (10 класс)

| №№ пп | Содержание (раздел, тема) | Часы |
|----------|---|------|
| | I- ЧЕТВЕРТЬ 18 часов | |
| | Легкая атлетика 8 часов | |
| 1 | ТБ во время занятий физической культурой. Стартовый разгон | 1 |
| 2 | Бег 100 м | 1 |
| 3 | Бег 200 м | 1 |
| 4 | Бег 400 м | 1 |
| 5 | Бег 800 м | 1 |
| 6 | Прыжки в дл. и выс. с разбега. Метание гранаты | 1 |
| 7 | Бег 2000м (Д); 3000м (Ю) | 1 |
| 8 | Спортивная ходьба 1000 м | 1 |
| | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | |
| | Баскетбол 8 часов | |
| 9 | ТБ во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке. | 1 |
| 10 | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 11 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 12 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | 1 |
| 13 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 14 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |
| 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 16 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |
| | Футбол 6 часов | |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 18 | Варианты остановок мяча ногами, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника. | 1 |
| II- ЧЕТВЕРТЬ 14 часов | | |
| 19 | Совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча. | 1 |
| 20 | Действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), групповые, индивидуальные и командные тактические действия в нападении, защите. | 1 |
| 21 | Действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), групповые, индивидуальные и командные тактические действия в нападении, защите. | 1 |
| 22 | Действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), групповые, индивидуальные и командные тактические действия в нападении, защите. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики 10 часов | | |
| 23 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 1 |
| 24 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |
| 25 | Лазанье по канату на скорость. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д) | 1 |
| 26 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д) | 1 |
| 27 | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д). | 1 |
| 28 | Лазанье по канатам. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 29 | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д) | 1 |
| 30 | Упражнения в равновесии (д); элементы акробатики (м) Акробатическая комбинация | 1 |
| 31 | Упражнения в равновесии (д); элементы акробатики (м,д) | 1 |
| 32 | Опорный прыжок. Комбинация из ранее изученных элементов на мате. | 1 |
| III- ЧЕТВЕРТЬ 20 часов | | |
| Лыжня подготовка 16 часов | | |
| 33 | ТБ во время занятий лыжной подготовкой | 1 |
| 34 | Скользкий шаг без палок и с палками. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |
| 35 | Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
| 36 | Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 37 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |
| 38 | Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 39 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |
| 40 | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
| 41 | Попеременный одношажный и двухшажный ход. | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |
| 43 | Коньковый ход | 1 |
| 44 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |
| 46 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |
| 47 | Коньковый ход | 1 |
| 48 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | |
| Волейбол 4 часа | | |
| 49 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 1 |
| 50 | Варианты верхней и нижней передачи через сетку в парах | 1 |
| 51 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |

| | | |
|----|---|-------------------------|
| 52 | Варианты подач | |
| | | IV- ЧЕТВЕРТЬ |
| | | 18 часов |
| | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |
| | | Волейбол 4 часов |
| 53 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты нападающего удара через сетку | 1 1 1 |
| 54 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |
| 55 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 56 | Варианты техники приема и передач мяча | |
| | | Футбол 2 часа |
| 57 | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. | 1 |
| 58 | Игра по правилам | |
| | | Легкая атлетика |
| | | 12 часов |
| 59 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Стартовый разгон | 1 |
| 60 | Высокий старт. Низкий старт. Передача эстафетной палочки | 1 |
| 61 | Прыжки в h и L с разбега | 1 |
| 62 | Бег 100 м | 1 |
| 63 | Бег 200 м | 1 |
| 64 | Бег 400 м | 1 |
| 65 | Бег 800 м | 1 |
| 66 | Метание гранаты на дальность 500г(д), 700г (м) | 1 |
| 67 | Метание гранаты на дальность | 1 |
| 68 | Бег 3000 м (ю); 2000м (д) | 1 |

Календарно-тематический план 11 класс

| № пп | Содержание (раздел, тема) | Часы |
|------|--|------|
| | I- ЧЕТВЕРТЬ 18 часов | |
| | Легкая атлетика 8 часов | |
| 1 | ТБ. Стартовый разгон | 1 |
| 2 | Бег 100 м | 1 |
| 3 | Бег 200 м | 1 |
| 4 | Бег 400 м | 1 |
| 5 | Бег 800 м | 1 |
| 6 | Прыжки в длину и высоту с разбега | 1 |
| 7 | Метание гранаты | 1 |
| 8 | Бег 2000м (Д); 3000м (Ю) | 1 |
| | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | |
| | Баскетбол 10 часов | |
| 9 | ТБ во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке. | 1 |
| 10 | | |
| 11 | Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 12 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 13 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 14 | Перехват мяча | 1 |
| 15 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски | 1 |
| 16 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | 1 |
| 17 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |
| 18 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| II- ЧЕТВЕРТЬ 14 часов | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | |
| 11 часов | | |
| 19 | ТБ во время занятий гимнастикой | 1 |
| 20 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |
| 21 | Лазанье по канату на скорость | 1 |
| 22 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д) | 1 |
| 23 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д) | 1 |
| 24 | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 |
| 25 | Лазанье по канатам | 1 |
| 26 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 27 | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д) | 1 |
| 28 | Упражнения в равновесии (д); элементы акробатики (м) | 1 |
| 29 | Акробатическая комбинация | 1 |
| Лыжная подготовка 13 часов | | |
| 30 | ТБ во время занятий лыжной подготовкой | 1 |
| 31 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 32 | Коньковый ход | 1 |
| III- ЧЕТВЕРТЬ 20 часов | | |
| 33 | Торможение и поворот упором | 1 |
| 34 | Скользкий шаг без палок и с палками | 1 |
| 35 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |
| 36 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |
| 37 | Попеременный одношажный и двухшажный ход | 1 |
| 38 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |
| 39 | Коньковый ход | 1 |
| 40 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |
| 41 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |
| 42 | Коньковый ход | 1 |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | |
| Волейбол 11 часов | | |
| 43 | ТБ во время занятий спортивными играми. | 1 |
| 44 | Варианты верхней и нижней передачи через сетку в парах | 1 |
| 45 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
| 46 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 47 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |
| 48 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
| 49 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 50 | Учебная игра в волейбол | 1 |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| 51 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 1 |
| 52 | Варианты техники верхней и нижней передачи через сетку в парах | 1 |
| 53 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |
| IV- ЧЕТВЕРТЬ 16 часов | | |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | |
| Волейбол 3 часов | | |
| 54 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
| 55 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 56 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Легкая атлетика | | |
| 12часов | | |
| 57 | ТБ во время занятий легкой атлетикой. Стартовый разгон | 1 |
| 58 | Высокий старт | 1 |
| 59 | Низкий старт | 1 |
| 60 | Передача эстафетной палочки | 1 |
| 61 | Прыжки в h и L с разбега | 1 |
| 62 | Бег 100 м | 1 |
| 63 | Бег 200 м | 1 |
| 64 | Бег 400 м | 1 |
| 65 | Метание гранаты на дальность 500г(д) ,700г (м) | 1 |
| 66 | Медленный бег до 25 мин | 1 |

5. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| № п/п | Физические способности | тест | возраст | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|--|---------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 16 | 5.2 | 5.1-4.8 | 4.4 | 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 |
| | | | 17 | 5.1 | 5.0-4.7 | 4.3 | 6.1 | | 4.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10м, с | 16 | 8.2 | 8.0-7.7 | 7.3 | 9.7 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| | | | 17 | 8.1 | 7.9-7.5 | 7.2 | 9.6 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 170-190 | 210 |
| | | | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| | | | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз | 16 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |
| | | | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

Юноши 10 класс

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---------------------|-----------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (с) | 8,4 | 8,5 | 8,7 |
| Бег 100 м (с) | 14,4 | 15,1 | 16,0 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3,40 | 3,55 | 4,20 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 15,00 | 16,00 | 17,00 |

| | | | |
|---|------|------|--------|
| Метание теннисного мяча (м) | 40 | 35 | 30 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 220 | 200 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) | 40 | 30 | 20 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +8см | +6см | +4см |
| Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) | 25 | 27 | 29 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол | 9 | 7 | 5 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 4 | 3 | 2 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) – баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Девушки- 10класс

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (мин, с) | 9,5 | 9,7 | 10,5 |
| Бег 100 м (мин, с) | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,10 | 5,40 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 25 | 20 | 17 |
| Приседание (количество раз на время) | 35/35 | 35/40 | 35/45 |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 190 | 170 | 150 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) | 8 | 6 | 4 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +10см | +8см | +5см |
| Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) (3) | 30 | 32 | 34 |
| Скакалка (количество раз за 1 мин) | 130 | 120 | 100 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 8 | 6 | 4 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7) | 8 | 6 | 4 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Юноши 11 класс

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---------------------|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (с) | 8,0 | 8,3 | 8,5 |
| Бег 100 м (с) | 14,00 | 14,50 | 15,0 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3,40 | 3,55 | 4,20 |

| | | | |
|---|-------|-------|--------|
| Бег 3000 м (мин, с) | 15,00 | 16,00 | 17,00 |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 40 | 35 | 30 |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 230 | 220 | 200 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4). | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2) | 40 | 30 | 20 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +8см | +6см | +4см |
| Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) (3) | 25 | 27 | 29 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 9 | 7 | 5 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3) | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 4 | 3 | 2 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Девушки. 11 класс

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (мин, с) | 9,5 | 9,7 | 10,5 |
| Бег 100 м (мин, с) | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,10 | 5,40 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 25 | 20 | 17 |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 190 | 170 | 150 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) | 8 | 6 | 4 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +10см | +8см | +5см |
| Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) (3) | 30 | 32 | 34 |
| Скакалка (количество раз за 1 мин) | 130 | 120 | 100 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 8 | 6 | 4 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7) | 8 | 6 | 4 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |