

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 88**

---

426000, г.Ижевск, ул.Пушкинская, 285; тел/факс 72-74-92; email:scl88@inbox.ru;ИНН  
1831051285

Рассмотрено на заседании  
методической комиссии  
учителей физической культуры  
№ 5 от 26.08.2022

Составлена на основе ФГОС СОО ПООП  
СОО

Утверждено приказом директора  
МБОУ СОШ № 88:  
№ 147А от 29.08.2022

Рабочая программа

по «Физической культуре  
для 10-11 классов

Составитель: Ловцова Наталья Александровна  
Веретенникова Арина Владимировна

г.Ижевск  
2022-2023

## Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования (В.И.Лях). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы ЗОЖ, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, внедрение новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

### **Нормативно правовые документы федерального уровня:**

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Приказом МО и Н РФ № 413 от 17 мая 2012г. об утверждении ФГОС СОО;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, Приказом МО и Н РФ от 30.08.2013 № 1015

### **Целью учебной программы по физической культуре является**

- Развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- Воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью;
- Овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально – прикладными физическими упражнениями базовых видов спорта;
- Освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значения для формирования ЗОЖ и социальных ориентаций;
- Приобретение школьниками компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Реализации цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;

Формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;

- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;

- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта, а также из национальных видов спорта и народных игр;

- развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координаций движений, гибкости, выносливости;

- развитие и совершенствование обучаемыми жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях ФК, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Программа составлена из расчета 3 учебных часа в неделю.

## **Планируемые результаты**

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ , активного отдыха и досуга;
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний;
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- Выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должна 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.

«б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

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

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

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.».

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.



формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

#### **Физическая культура:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести

наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

## **Содержание**

### **- перечень названий разделов и тем курса**

- Легкая атлетика;
- Гимнастика с основами акробатики;
- Кроссовая подготовка;
- Плавание;
- Спортивные игры;

### **- содержание учебной темы:**

Основные изучаемые вопросы

### **Физическая культура**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с

учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **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 на гимнастическом бревне (девочки). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки), 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 малого мяча. Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Кроссовая подготовка проводится во всех классах. Для развития двигательных качеств, обучение двигательным навыкам и умениям упражнения подбираются учителем, исходя из возрастных возможностей учащихся.

На каждом уроке с учащимися проводятся специальные беговые упражнения.

**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.

В программу входит национальный компонент. При проведении спортивных игр используются не только повсеместно распространенные, но и национальные- удмуртские подвижные игры. В основе знаний включены сообщения о развитии ФК и С в Удмуртии, известные спортсмены Удмуртии, их достижения и т.п.

**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.

### **Общеразвивающие упражнения**

Во всех разделах программы по физической культуре с учащимися проводится комплекс общеразвивающих упражнения с предметом и без предмета.

### **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,

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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).

Успеваемость по предмету физкультура определяется уровнем выполнения учащихся учебных нормативов, полнотой приобретенных знаний, прочностью освоения двигательных навыков, умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполняемых нормативов в противопоказанных силовых видах физических упражнений. Для учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии, предусматривается индивидуальный подход в части требований к выполнению ими учебных нормативов. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от уроков физкультуры изучают теоретический материал из раздела «Основы знаний».

**Практические и лабораторные работы, творческие задания, экскурсии и другие формы занятий, используемые при обучении.**

**Упражнения для развития двигательных качеств**

Содержание	Классы		
	I-IV	V-VIII	XI-XI
<b>Упражнения для развития силы</b>			
1. Общеразвивающее упражнение с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5 – 1 кг	1 – 3 кг	3 – 5 кг
3. Упражнения с гирей 16 кг	–	–	+
4. Упражнения со штангой (в положении стоя и лежа)	–	до 10 кг	+
5. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
6. Силовые упражнения с собственным весом	+	+	+
7. Упражнения с партнером	–	+	+
8. Подвижные и национальные игры	+	+	+
<b>Скоростно-силовые упражнения</b>			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	–	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	–	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	–	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	–	–	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	–	–	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
<b>Упражнения на общую и силовую выносливость</b>			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1 – 3 мин.	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков)	–	+	+
4. Круговая тренировка	–	+	+
5. Спортивные игры	–	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	–	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	+
8. Удержание угла в упоре и висе	+	+	+
<b>Упражнения на координацию движений</b>			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полоса препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижны и национальные игры	+	+	+
<b>Упражнения на гибкость</b>			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловищем с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	+	+

Примерные виды практических заданий  
(выполняются при отсутствии противопоказаний).

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (спины, ног, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча в баскетболе; передача мяча в волейболе, прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски мяча в цель (без учета результата).



## Комбинация на бревне.

### Акробатическая комбинация для 6 класса. (юноши)

- 1) Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост»
- 2) Лечь, поднять туловище, упор сидя сзади, перекаат назад стойка на лопатках (держать)
- 3) Перекаат вперед упор присев
- 4) Кувырок назад в упор присев
- 5) Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь

### Акробатическая комбинация для 7 класса. (девушки)

- 1) Из упора присев кувырок вперед
- 2) Кувырок вперед в сед с наклоном
- 3) Лечь и «мост»
- 4) Лечь и стойка на лопатках
- 5) Перекаат вперед сед с наклоном
- 6) Кувырок назад в полушпагат

### Акробатическая комбинация для 7 класса.(юноши)

- 1) Из упора присев кувыром вперед стойка на лопатках
- 2) Перекаат вперед в сед с наклоном
- 3) Кувырок назад в упор присев
- 4) Стойка на голове согнув ноги
- 5) Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь

### Акробатическая комбинация для 8 класса.(девушки)

- 1) Из упора присев кувырок назад
- 2) Перекаатом назад стойка на лопатках
- 3) Перекаатом вперед лечь и «мост»
- 4) Поворот в упор стоя на правом колене , левую назад
- 5) Махом левой упор присев и кувырок вперед
- 6) Прыжок вверх прогибаясь и О.С.

### Акробатическая комбинация для 8 класс.(юноши)

- 1) Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь
- 2) Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны
- 3) Упор присев и стойка на голове толчком двумя
- 4) Опускание в упор присев и кувырок вперед
- 5) Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь

### Акробатическая комбинация для 9 класса (девушки).

- 1) Шагом левой равновесие.
- 2) Выпад правой, руки в стороны.
- 3) Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед.
- 4) Кувырок назад в упор присев.
- 5) Прыжок вверх с поворотом кругом.



## Формы и виды контроля

### Контрольные тесты-упражнения.

#### **Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.**

*Оборудование:* секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте.

#### *Процедура тестирования.*

В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

#### **Тест 2. Челночный бег 3×10 м.**

*Оборудование:* то же, что и в предыдущем тексте, и два набивных мяча.

#### *Процедура тестирования.*

Забег может быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м. до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий на полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м. и финиширует. Тест закончен.

*Общие указания и замечания.* В беге на 30 м. разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносится лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

#### **Тест 3. 6-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

*Оборудование:* свисток, секундомер.

#### *Процедура тестирования.*

В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стараясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечению 6 мин. бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

#### **Тест 4. Прыжки в длину с места с двух ног.**

#### *Процедура тестирования.*

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

**Тест 5. Подтягивание.**

*Процедура тестирования.*

Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см.) и те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не считается. Количество правильно выполненных идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

**Тест 6. Наклоны вперед из положение сидя на полу.**

*Оборудование:* рулетка.

*Процедура тестирования.*

Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине – перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разночленных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 7. Отжимания от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимание от скамьи высотой 20 см; отжимание от пола с согнутыми коленями (выполняются так же, как отжимание от пола, но с упором на согнутые колени).

**Тест 8. Поднимание туловища из положения лежа.**

*Процедура тестирования.*

Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

**Тест 9. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.**

Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

### *Процедура тестирования.*

Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола (партнер удерживает его стопы в этом положении). В остальном упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

**Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 кг. Из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой.**

### *Процедура тестирования.*

Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

## **По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

**Оценка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно – оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

*Умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.*

## **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный отрезок времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

Учащиеся, отнесенные к СМГ оцениваются по овладению ими разделов «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

Таблица 5

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			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 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300—1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9—10	12	6	13—15	18

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3—6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5—6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
			9	6,8	6,7—5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
			10	6,6	6,5—5,6	5,1	6,6	6,5—5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и выше	10,8—10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3—10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
			9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
			10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115—135	155 и выше	85 и ниже	110—130	150 и выше
			8	110	125—145	165	90	125—140	155
			9	120	130—150	175	110	135—150	160
			10	130	140—160	185	120	140—150	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750—900	1100 и выше	500 и менее	600—800	900 и выше
			8	750	800—950	1150 --	550 --	650—850	950 --
			9	800	850—1000	1200 --	600 --	700—900	1000 --
			10	850	900—1050	1250 --	650 --	750—950	1050 --
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3—5	+9 и выше	2 и ниже	6—9	12,5 и выше
			8	1 --	3—5	+7,5 --	2 --	5—8	11,5 --
			9	1 --	3—5	7,5 --	2 --	6—9	13,0 --
			10	2 --	4—6	8,5 --	3 --	7—10	14,0 --
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М) на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д)	7	1	2—3	4 и выше	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	1	2—3	4 --	3 --	6—10	14 --
			9	1	3—4	5 --	3 --	7—11	16 --
			10	1	3—4	5 --	4 --	8—13	18 --



## Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2	6,0—5,4	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,3	6,2—5,5	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

Продолжение

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз (Д)	11	1	4—5	6 и выше	4 и ниже	10—14	19 и выше
			12	1	4—6	7	4	11—15	20
			13	1	5—6	8	5	12—15	19
			14	2	6—7	9	5	13—15	17
			15	3	7—8	10	5	12—13	16

Подтягивание из виса лёжа /95 см/ /110см/ /кол-во раз/			Наклон вперёд из положения сидя /+см/			Прыжки через скакалку за 1 мин. /кол-во раз/		
3	4	5	3	4	5	3	4	5
2	6	8	3,0	4,0	5,0	15	30	40
4	6	9	3,0	4,0	6,0	30	40	50
6	7	10	3,0	5,0	9,0	40	50	60
6	8	13	4,0	6,0	9,0	55	60	70
6	9	14	4,0	6,0	9,0	70	80	90
7	11	15	5,0	8,0	10,0	85	95	100
9	13	16	6,0	9,0	10,0	100	105	110
11	15	20	6,0	9,0	11,0	110	115	120
12	16	22	6,0	9,0	11,0	120	125	130
13	18	25	6,0	9,0	15,0	130	135	140

### Мальчики.

класс	возраст	Челночный бег 4x9 м. /сек./			Поднимание туловища за 1 мин. /кол-во раз/		
		3	4	5	3	4	5
	оценки						
1	7	13,2	12,8	12,4	18	26	30
2	8	12,4	12,2	12,0	20	28	34
3	9	11,6	11,4	11,2	24	30	36
5	10	11,4	11,2	11,0	26	32	38
6	11	11,2	11,0	10,8	30	36	40
7	12	11,0	10,7	10,4	35	40	45
8	13	10,8	10,4	10,0	35	40	48
9	14	10,5	10,2	9,9	35	45	50
10	15	10,3	10,0	9,6	35	45	50
11	16	9,9	9,7	9,5	40	45	50

**Мальчики.**  
**Оценочные данные двигательной подготовленности.**

класс	возраст	бег 30 м.\сек.\			прыжок в длину с места \см.\		
		3	4	5	3	4	5
	оценки						
1	7	7.0	6.9	6.1	85	103	132
2	8	6.8	6.7	6.0	99	113	136
3	9	6.5	6.4	5.9	114	126	147
5	10	6.2	6.1	5.6	120	134	157
6	11	6.0	5.9	5.4	130	143	166
7	12	5.8	5.7	5.2	137	152	177
8	13	5.6	5.5	5.0	141	158	186
9	14	5.5	5.4	4.9	151	174	213
10	15	5.4	5.3	4.8	160	191	226
11	16	5.1	5.0	4.5	183	200	227



Метание набивного мяча I кг. /см./			6-минутный бег /м./			Сила кисти /кг./		
3	4	5	3	4	5	3	4	5
195	235	295	830	930	1030	8,0	12,0	19,0
225	255	310	1000	1100	1200	14,0	16,0	21,0
220	270	350	1070	1160	1250	16,0	18,0	23,0
270	310	380	1170	1200	1320	17,0	20,0	24,0
305	350	430	960	1110	1230	19,0	22,0	28,0
390	415	455	1090	1200	1310	20,0	25,0	31,0
360	435	565	1190	1290	1400	25,0	28,0	37,0
430	530	695	1150	1260	1370	32,0	38,0	50,0
480	600	795	1330	1430	1530	38,0	45,0	58,0
520	630	810	1330	1430	1530	41,0	47,0	57,0



Подтягивание из виса лёжа /95 см/ /110см/ /кол-во раз/			Наклон вперёд из положения сидя /см/			Прыжки через скакалку за 1 мин. /кол-во раз/		
3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	4	5	4.0	6.0	10.0	15	30	50
3	4	6	5.0	7.0	11.0	20	35	80
3	5	8	6.0	9.0	12.0	25	40	90
5	8	12	6.0	9.0	12.0	30	50	100
6	8	12	6.0	9.0	12.0	40	60	100
7	10	14	6.0	9.0	13.0	45	70	100
11	15	19	6.0	9.0	16.0	50	80	125
12	16	19	8.0	12.0	18.0	60	90	130
4	8	14	11.0	14.0	18.0	70	110	135
4	9	15	11.0	15.0	18.0	80	110	140
4	10	16	10.0	13.0	17.0			

Девочки.

класс	возраст	Челночный бег 4x9 м. /сек./			Поднимание туловища за 1 мин. /кол-во раз/		
		3	4	5	3	4	5
1	7	13.0	12.8	12.0	13	15	18
2	8	13.0	12.4	11.8	15	18	20
3	9	12.2	11.8	11.5	17	20	25
5	10	12.0	11.8	11.4	18	24	28
6	11	12.0	11.6	11.0	20	28	30
7	12	11.5	11.0	10.8	25	30	35
8	13	11.5	11.0	10.6	20	30	35
9	14	11.0	10.8	10.4	20	25	30
10	15	11.0	10.8	10.4	20	25	35
11	16	11.2	10.8	10.4	20	27	40

Подтягивание из виса лёжа /95 см/ /110см/ /кол-во раз/			Наклон вперёд из положения сидя /°см/			Прыжки через скакалку за 1 мин. /кол-во раз/		
3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	4	6	4.0	6.0	10.0	15	30	50
3	5	8	5.0	7.0	11.0	20	35	80
5	8	12	6.0	9.0	12.0	25	40	90
6	8	12	6.0	9.0	12.0	30	50	100
7	10	14	6.0	9.0	12.0	40	60	100
11	15	19	6.0	9.0	13.0	45	70	100
12	16	19	8.0	12.0	16.0	50	80	125
4	8	14	11.0	14.0	18.0	60	90	130
4	9	15	11.0	15.0	18.0	70	110	135
4	10	16	10.0	13.0	17.0	80	110	140



Дистанция лыжной гонки	Контрольные нормативы (мин.с)					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1 класс						
1 км	9мин. 00с	9мин. 30с	10мин. 45с	9мин. 30с	10мин. 00с	11мин. 45с
2 класс						
1 км	8мин. 00с	8мин. 30с	9мин. 45с	8мин. 30с	9мин. 00с	10мин. 00с
2 км	Без учета времени					
3 класс						
1 км	7мин. 30с	8мин. 30с	9мин. 30с	8мин. 00с	9мин. 00с	9мин. 30с
2 км	Без учета времени					
4 класс						
1 км	7мин. 00с	7мин. 30с	8мин. 30с	8мин. 00с	8мин. 30с	9мин. 30с
2 км	Без учета времени					
5 класс						
1 км	6мин. 30с	7мин. 00с	8мин. 00с	7мин. 00с	7мин. 30с	8мин. 30с
2 км	14мин. 00с	14мин. 30с	15мин. 30с	14мин. 30с	15мин. 00с	16мин. 30с
6 класс						
1 км	6мин. 00с	6мин. 30с	7мин. 00с	6мин. 30с	7мин. 00с	7мин. 30с
2 км	13мин. 30с	14мин. 00с	15мин. 00с	14мин. 00с	14мин. 30с	15мин. 30с
3 км	19мин. 00с	20мин. 00с	22мин. 00с	Без учета времени		
7 класс						
1 км	5мин. 30с	6мин. 00с	6мин. 30с	6мин. 00с	6мин. 30с	7мин. 00с
2 км	12мин. 30с	13мин. 30с	14мин. 30с	13мин. 30с	14мин. 00с	15мин. 00с
3 км	17мин. 30с	18мин. 30с	20мин. 00с	19мин. 30с	20мин. 30с	22мин. 00с
8 класс						
3 км (классический ход)	16мин. 00с	17мин. 00с	18мин. 30с	18мин. 00с	19мин. 00с	20мин. 00с
3 км (коньковый ход)	15мин. 00с	16мин. 00с	17мин. 30с	17мин. 00с	18мин. 00с	19мин. 00с
5 км (свободный ход)	Без учета времени					
9 класс						
3 км (классический ход)	15мин. 30с	16мин. 00с	17мин. 00с	17мин. 00с	18мин. 00с	19мин. 00с
3 км (коньковый ход)	14мин. 30с	15мин. 00с	16мин. 00с	16мин. 00с	17мин. 00с	18мин. 00с
5 км (свободный ход)	Без учета времени					
10 класс						
3 км (классический ход)	26мин. 00с 27мин. 30с 29мин. 30с			16мин. 30с 17мин. 30с 18мин. 00с		
5 км (классический ход)	23мин. 00с 24мин. 00с 25мин. 30с			15мин. 30с 16мин. 00с 17мин. 30с		
3 км (коньковый ход)	Без учета времени					
5 км (коньковый ход)	Без учета времени					
5 км (свободный ход)	Без учета времени					
10 км (свободный ход)	Без учета времени					
11 класс						
3 км (классический ход)	24мин. 00с 25мин. 00с 26мин. 30с			16мин. 00с 16мин. 30с 17мин. 00с		
5 км (классический ход)	22мин. 00с 23мин. 00с 24мин. 00с			14мин. 30с 15мин. 30с 16мин. 30с		
3 км (коньковый ход)	Без учета времени					
5 км (коньковый ход)	Без учета времени					
5 км (свободный ход)	Без учета времени					
10 км (свободный ход)	Без учета времени					

**Учебные нормативы по освоению навыков и умений.  
4 класс.**

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
2. Бег 2000 м		Без	учета	време	ни.	
3. Прыжок в длину, см.	300	260	220	260	220	180
4. Прыжок в высоту, см.	100	90	80	95	90	80
5. Метание мяча 150 г. м	27	22	18	17	14	10
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из вися лежа, раз	5	3	2	18	13	7
7. Бег на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
8. Кросс 2000 м для бесснежных районов, мин, сек.		Без	учета	време	ни.	

**5 класс.**

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2. Бег 2000 м		Без	учета	време	ни.	
3. Прыжок в длину, см.	340	300	260	300	260	220
4. Прыжок в высоту, см.	110	100	85	105	95	80
5. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из вися лежа, раз	6	4	3	19	14	9
7. Бег на лыжах 1 км, мин, сек.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
8. Кросс 1500 м для бесснежных районов, мин, сек.	8.50	9.50	10.00	9.00	9.40	10.30

**6 класс.**

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 1500 м, мин. сек.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3. Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
4. Прыжок в высоту, см.	115	110	90	110	100	85
5. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из вися лежа, раз.	7	5	4	20	15	10
7. Бег на лыжах 2 км, мин, сек.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
8. Кросс 1500 м для бесснежных районов, мин, сек.	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50



## Учебные нормативы по освоению навыков и умений.

### 7 класс.

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2. Бег 1500 м, мин, сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3. Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
4. Прыжок в высоту, см.	125	115	100	110	100	90
5. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из виса лежа, раз	8	5	4	19	15	11
7. Бег на лыжах 2 км, мин. с	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
8. Кросс 2000 м для бесснежных районов, мин, сек.	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

### 8 класс.

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2. Бег 2000 м, мин, сек.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
3. Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
4. Прыжок в высоту, см.	130	120	105	115	105	95
5. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из виса лежа, раз	9	7	5	17	15	12
7. Бег на лыжах 3 км, мин, сек.	18.00	19.00	20.40	20.00	21.00	23.00
8. Кросс 2000 м для бесснежных районов, 3000 м, мин, сек.	11.00. 16.30	12.00 17.30	13.00 18.30	12.30 --	13.30 --	14.30 --

### 9 класс.

Контрольные упражнения.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м, сек.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2. Бег 2000 м, мин. сек.	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
3. Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
4. Прыжок в высоту, см.	130	125	110	115	110	100
5. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз. На низкой перекладине из виса лежа, раз.	10	8	7	16	13	11
7. Бег на лыжах 3 км, мин, сек.	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
8. Кросс 2000 м для бесснежных районов, 3000 м, мин, сек.	10.00 15.30	11.00 16.30	12.00 17.30	11.30 --	12.30 --	13.30 --

**Возможные виды самостоятельной работы учащихся**



**вопросы  
основной школы (5-9 классы).**

1.
  - 1.1. Что такое физическая культура? Ее связь с культурой общества. Почему она пользуется для укрепления человека?
  - 1.2. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
2.
  - 2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные).
  - 2.2. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
3.
  - 3.1. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
  - 3.2. Правила подготовки мест занятий физическими упражнениями, выбор спортивной одежды.
4.
  - 4.1. Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
  - 4.2. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
5.
  - 5.1. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
  - 5.2. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр?
6.
  - 6.1. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные закаливающие процедуры (солнцем, воздухом, водой), их влияние на здоровье человека.
  - 6.2. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в Олимпийских играх, в каких видах спорта каких успехов они добились?
7.
  - 7.1. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
  - 7.2. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжка), что в них общего и в чем различие?
8.
  - 8.1. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?
  - 8.2. Почему на уроках физкультуры необходимо выделять подготовительную (вводную), основную и заключительную части?
9.
  - 9.1. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
  - 9.2. Что понимается под двигательным опытом? Его значение для освоения новых двигательных действий.
10.
  - 10.1. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
  - 10.2. Что понимается под техникой физических упражнений, как ее оценивают (основа, ведущее звено и детали техники)?

11.
  - 11.1. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.
  - 11.2. Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижение успеха в учебе и трудовой деятельности?
12.
  - 12.1. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (по выбору: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика).
  - 12.2. Что понимается под тестированием физической подготовленности, с помощью каких тестов определить развитие силы, быстроты, выносливости?
13.
  - 13.1. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий («от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»).
  - 13.2. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия)?
14.
  - 14.1. История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения. Основные положения Олимпийской хартии.
  - 14.2. Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений?
15.
  - 15.1. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют и какова должна быть нагрузка в подготовительной (вводной), основной и заключительной частях занятий?
  - 15.2. Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы?

- Общая выносливость: общую выносливость можно оценить при беге (ходьбе) в течение 6 минут. Тестируемый выполняет упражнения в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или спортивном зале. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
- Скоростно-силовые качества: оценку силы мышц учащегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Результатом является длина прыжка.
- Сила мышц рук: можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнение, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания живот не должен касаться пола).
- Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (верхней плечевой шом): можно оценить броском и ловлей теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метр от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.
- Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (мышцы ног): прыжки через скакалку на двух ногах. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

### Примерные вопросы для оценивания обучающихся СМГ.

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит рациональный режим питания?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к СМГ?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего состояния здоровья?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при состоянии твоего здоровья?
8. Как сформировать правильную осанку?
9. Как ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
10. Какие меры предосторожностей нужно соблюдать при выполнении физических упражнений.
11. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем она нужны и как выполняются?
12. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как они выполняются?
13. Как влияют регулярные физические упражнения на состояние организма?
14. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
15. Какие ты знаешь основные физические качества?
16. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
17. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

## **-региональный компонент**

В программу входит национальный компонент. При проведении подвижных игр используются не только повсеместно распространенные, но и национальные- удмуртские подвижные игры. В основе знаний включены сообщения о развитии ФК и С в Удмуртии, известные спортсмены Удмуртии, их достижения и т.п.

### **Оценка деятельности учащихся на уроке физической культуры.**

Критерии оценок по физической культуре за работу на уроке, за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств для юношей и девушек (мальчиков и девочек).

#### **За работу на уроке (юноши и девушки):**

«5» - Проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью.

«4» - Недостаточно настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение.

«3» - Посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или отрицательные формы поведения в классном коллективе.

«2» - Отсутствие на уроке без уважительной причины, не готовность к уроку и, как следствие, невыполнение учебных требований программы.

#### **За технику выполнения упражнений и уровень развития физических качеств (юноши):**

«5» - Упражнения выполняются технически правильно и двигательный навык сформирован, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился.

«4» - Упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился.

«3» - Упражнения выполняются с ошибками в технике (но не приводящими к травме), уровень развития определенного двигательного качества такой же, что и начальный.

«2» - отказ от выполнения упражнения, отсутствие на уроке без уважительной причины, не готовность к уроку, невыполнение требований учебной программы.

#### **(девушки):**

«5» - Упражнения выполняются технически правильно, двигательный навык сформирован, уровень развития скоростных, силовых качеств не снизился по сравнению с начальным.

«4» - Упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень физической подготовленности ниже по сравнению с начальным.

«3» - Упражнения выполняются с ошибками в технике (но не приводящими к травме), уровень физической подготовленности ниже по сравнению с начальным.

«2» - отказ от выполнения упражнения, отсутствие на уроке без уважительной причины, не готовность к уроку, невыполнение требований учебной программы.

### **Методика оценки успеваемости**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5»), зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в поведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса.

#### **По технике владения дыхательными действиями**

**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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Тематическое планирование 10 классы (девушки)**

	Тема урока	Кол-во часов
№	<b>Тема раздела: Легкая атлетика (1)</b>	
1	Вводный инструктаж. ОТ по легкой атлетике.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Спринтерский бег.	1
4	Бег 30 метров(на результат).	1
5	Бег на 60 метров(на результат).	1
6	Кросс.	1
7	Тройной прыжок.	1
8	Тройной прыжок.	1
9	Старты. Эстафетный бег.	1
10	Старты. Эстафетный бег.	1
11	Челночный бег.	1
12	Прыжок в длину с места.	1
	<b>Тема раздела: Спортивные игры - баскетбол</b>	
13	От по баскетболу.	1
14	Ловля и передача мяча.	1
15	Ловля и передача мяча.	1
16	Бросок мяча по кольцу. Подвижные игры.	1
17	Бросок мяча по кольцу. Подвижные игры.	1
18	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
19	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
20	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
21	Защита и нападение.	1
22	Защита и нападение.	1
23	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
24	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
25	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
26	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
27	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
	<b>Тема раздела: гимнастика</b>	
28	От по гимнастике.	1
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1
32	Акробатика. Строевые упражнения.	1
33	Гибкость на результат.	1
34	Висы и упоры.	1
35	Висы и упоры.	1

36	Опорный прыжок.	1
37	Пресс на результат.	1
38	Опорный прыжок.	1
39	Ритмическая гимнастика.	1
40	Прыжки через скакалку на результат.	1
41	Ритмическая гимнастика.	1
42	Подтягивание на результат.	1
43	Ритмическая гимнастика.	1
44	Ритмическая гимнастика.	1
45	Ритмическая гимнастика.	1
46	Ритмическая гимнастика.	1
47	Упражнения в равновесии.	1
48	Упражнения в равновесии.	1
	<b>Тема раздела: Кроссовая подготовка. Волейбол.</b>	
49	ОТ по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	1
50	ОТ на уроках волейбола.	1
51	Перемещения. Передачи.	1
52	Кроссовая подготовка.	1
53	Перемещения. Передачи.	1
54	Перемещения. Передачи.	1
55	Кроссовая подготовка.	1
56	Перемещения. Передачи.	1
57	Перемещения. Передачи.	1
58	Кроссовая подготовка.	1
59	Перемещения. Передачи.	1
60	Перемещения. Передачи.	1
61	Кроссовая подготовка.	1
62	Передачи. Поддачи.	1
63	Передачи. Поддачи.	1
64	Кроссовая подготовка.	1
65	Передачи. Нападающий удар.	1
66	Передачи. Нападающий удар.	1
67	Кроссовая подготовка.	1
68	Нападающий удар. Блок.	1
69	Нападающий удар. Блок.	1
70	Кроссовая подготовка.	1
71	Нападающий удар. Блок.	1
72	Нападающий удар. Блок.	1
73	Кроссовая подготовка.	1
74	Передачи. Поддачи. Двухсторонняя игра.	1
75	Передачи. Поддачи. Двухсторонняя игра.	1
76	Передачи. Поддачи. Двухсторонняя игра.	1
77	Двухсторонняя игра.	1
78	Двухсторонняя игра.	1
	<b>Тема раздела: Футбол (мини-футбол). Легкая атлетика (2)</b>	
79	ОТ по футболу. Удары по мячу.	1
80	Удары по мячу. Остановка мяча.	1
81	Передвижения. Остановка мяча.	1
82	Технико-тактические действия.	1
83	От на л/а. Старты.	1
84	Старт, стартовый разгон.	1

85	Эстафеты. Метание в цель.	1
86	Эстафеты. Метание в цель.	1
87	Эстафеты. Метание в цель.	1
88	Челночный бег. Метание.	1
89	Челночный бег- оценить. Прыжок.	1
90	Прыжок- оценить.	1
91	Прыжок с разбега.	1
92	Метание на дальность.	1
93	Метание на дальность- оценить.	1
94	Кросс- оценить.	1
95	Бег 30 м.- оценить.	1
96	Бег 60 м.- оценить.	1
97	Передача эстафетной палочки.	1
98	Передача эстафетной палочки.	1
99	Передача эстафетной палочки.	1
100	Полоса препятствий.	1
101	Полоса препятствий.	1
102	Эстафеты. Полоса препятствий.	1

*Тематическое планирование 10 классы (юноши)*

	Тема урока	Кол-во часов
№	<b>Тема раздела: Легкая атлетика (1)</b>	
1	Вводный инструктаж. ОТ по легкой атлетике.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Спринтерский бег.	1
4	Бег 30 метров(на результат).	1
5	Бег на 60 метров(на результат).	1
6	Кросс.	1
7	Тройной прыжок.	1
8	Тройной прыжок.	1
9	Старты. Эстафетный бег.	1
10	Старты. Эстафетный бег.	1
11	Челночный бег.	1
12	Прыжок в длину с места.	1
	<b>Тема раздела: Спортивные игры - баскетбол</b>	
13	От по баскетболу.	1
14	Ловля и передача мяча.	1
15	Ловля и передача мяча.	1
16	Бросок мяча по кольцу. Подвижные игры.	1
17	Бросок мяча по кольцу. Подвижные игры.	1
18	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
19	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
20	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
21	Защита и нападение.	1
22	Защита и нападение.	1
23	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
24	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
25	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
26	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1



27	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
	<b>Тема раздела: гимнастика</b>	
28	От по гимнастике.	1
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1
32	Акробатика. Строевые упражнения.	1
33	Гибкость на результат.	1
34	Висы и упоры.	1
35	Висы и упоры.	1
36	Опорный прыжок.	1
37	Пресс на результат.	1
38	Опорный прыжок.	1
39	Ритмическая гимнастика.	1
40	Прыжки через скакалку на результат.	1
41	Ритмическая гимнастика.	1
42	Подтягивание на результат.	1
43	Ритмическая гимнастика.	1
44	Ритмическая гимнастика.	1
45	Ритмическая гимнастика.	1
46	Ритмическая гимнастика.	1
47	Лазание.	1
48	Лазание.	1
	<b>Тема раздела: Кроссовая подготовка. Волейбол.</b>	
49	ОТ по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	1
50	ОТ на уроках волейбола.	1
51	Перемещения. Передачи.	1
52	Кроссовая подготовка.	1
53	Перемещения. Передачи.	1
54	Перемещения. Передачи.	1
55	Кроссовая подготовка.	1
56	Перемещения. Передачи.	1
57	Перемещения. Передачи.	1
58	Кроссовая подготовка.	1
59	Перемещения. Передачи.	1
60	Перемещения. Передачи.	1
61	Кроссовая подготовка.	1
62	Передачи. Поддачи.	1
63	Передачи. Поддачи.	1
64	Кроссовая подготовка.	1
65	Передачи. Нападающий удар.	1
66	Передачи. Нападающий удар.	1
67	Кроссовая подготовка.	1
68	Нападающий удар. Блок.	1
69	Нападающий удар. Блок.	1
70	Кроссовая подготовка.	1
71	Нападающий удар. Блок.	1
72	Нападающий удар. Блок.	1
73	Кроссовая подготовка.	1
74	Передачи. Поддачи. Двухсторонняя игра.	1
75	Передачи. Поддачи. Двухсторонняя игра.	1

76	Передачи. Подачи. Двухсторонняя игра.	1
77	Двухсторонняя игра.	1
78	Двухсторонняя игра.	1
	<b>Тема раздела: Футбол (мини-футбол). Легкая атлетика (2)</b>	
79	ОТ по футболу. Удары по мячу.	1
80	Удары по мячу. Остановка мяча.	1
81	Передвижения. Остановка мяча.	1
82	Технико-тактические действия.	1
83	От на л/а. Старты.	1
84	Старт, стартовый разгон.	1
85	Эстафеты. Метание в цель.	1
86	Эстафеты. Метание в цель.	1
87	Эстафеты. Метание в цель.	1
88	Челночный бег. Метание.	1
89	Челночный бег- оценить. Прыжок.	1
90	Прыжок- оценить.	1
91	Прыжок с разбега.	1
92	Метание на дальность.	1
93	Метание на дальность- оценить.	1
94	Кросс- оценить.	1
95	Бег 30 м.- оценить.	1
96	Бег 60 м.- оценить.	1
97	Передача эстафетной палочки.	1
98	Передача эстафетной палочки.	1
99	Передача эстафетной палочки.	1
100	Полоса препятствий.	1
101	Полоса препятствий.	1
102	Эстафеты. Полоса препятствий.	1

**Тематическое планирование 11классы (девушки)**

	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Тема раздела: Легкая атлетика (1)</b>	
№		
1	Вводный инструктаж. ОТ по легкой атлетике.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Спринтерский бег.	1
4	Бег 30 метров(на результат).	1
5	Бег на 60 метров(на результат).	1
6	Кросс.	1
7	Тройной прыжок.	1
8	Тройной прыжок.	1
9	Старты. Эстафетный бег.	1
10	Старты. Эстафетный бег.	1
11	Челночный бег.	1
12	Прыжок в длину с места.	1
	<b>Тема раздела: Спортивные игры - баскетбол</b>	
13	От по баскетболу.	1
14	Ловля и передача мяча.	1
15	Ловля и передача мяча.	1
16	Бросок мяча по кольцу. Подвижные игры.	1

17	Бросок мяча по кольцу. Подвижные игры.	1
18	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
19	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
20	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
21	Защита и нападение.	1
22	Защита и нападение.	1
23	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
24	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
25	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
26	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
27	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
	<b>Тема раздела: гимнастика</b>	
28	От по гимнастике.	1
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1
32	Акробатика. Строевые упражнения.	1
33	Гибкость на результат.	1
34	Висы и упоры.	1
35	Висы и упоры.	1
36	Опорный прыжок.	1
37	Пресс на результат.	1
38	Опорный прыжок.	1
39	Ритмическая гимнастика.	1
40	Прыжки через скакалку на результат.	1
41	Ритмическая гимнастика.	1
42	Подтягивание на результат.	1
43	Ритмическая гимнастика.	1
44	Ритмическая гимнастика.	1
45	Ритмическая гимнастика.	1
46	Ритмическая гимнастика.	1
47	Упражнения в равновесии.	1
48	Упражнения в равновесии.	1
	<b>Тема раздела: Кроссовая подготовка. Волейбол.</b>	
49	ОТ по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	1
50	ОТ на уроках волейбола.	1
51	Перемещения. Передачи.	1
52	Кроссовая подготовка.	1
53	Перемещения. Передачи.	1
54	Перемещения. Передачи.	1
55	Кроссовая подготовка.	1
56	Перемещения. Передачи.	1
57	Перемещения. Передачи.	1
58	Кроссовая подготовка.	1
59	Перемещения. Передачи.	1
60	Перемещения. Передачи.	1
61	Кроссовая подготовка.	1
62	Передачи. Поддачи.	1
63	Передачи. Поддачи.	1
64	Кроссовая подготовка.	1

65	Передачи. Нападающий удар.	1
66	Передачи. Нападающий удар.	1
67	Кроссовая подготовка.	1
68	Нападающий удар. Блок.	1
69	Нападающий удар. Блок.	1
70	Кроссовая подготовка.	1
71	Нападающий удар. Блок.	1
72	Нападающий удар. Блок.	1
73	Кроссовая подготовка.	1
74	Передачи. Поддачи. Двухсторонняя игра.	1
75	Передачи. Поддачи. Двухсторонняя игра.	1
76	Передачи. Поддачи. Двухсторонняя игра.	1
77	Двухсторонняя игра.	1
78	Двухсторонняя игра.	1
	<b>Тема раздела: Футбол (мини-футбол). Легкая атлетика (2)</b>	
79	ОТ по футболу. Удары по мячу.	1
80	Удары по мячу. Остановка мяча.	1
81	Передвижения. Остановка мяча.	1
82	Технико-тактические действия.	1
83	От на л/а. Старты.	1
84	Старт, стартовый разгон.	1
85	Эстафеты. Метание в цель.	1
86	Эстафеты. Метание в цель.	1
87	Эстафеты. Метание в цель.	1
88	Челночный бег. Метание.	1
89	Челночный бег- оценить. Прыжок.	1
90	Прыжок- оценить.	1
91	Прыжок с разбега.	1
92	Метание на дальность.	1
93	Метание на дальность- оценить.	1
94	Кросс- оценить.	1
95	Бег 30 м.- оценить.	1
96	Бег 60 м.- оценить.	1
97	Передача эстафетной палочки.	1
98	Передача эстафетной палочки.	1
99	Передача эстафетной палочки.	1
100	Полоса препятствий.	1
101	Полоса препятствий.	1
102	Эстафеты. Полоса препятствий.	1

*Тематическое планирование 11 классы (юноши)*

	Тема урока	Кол-во часов
№	<b>Тема раздела: Легкая атлетика (1)</b>	
1	Вводный инструктаж. ОТ по легкой атлетике.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Спринтерский бег.	1
4	Бег 30 метров(на результат).	1
5	Бег на 60 метров(на результат).	1
6	Кросс.	1

7	Тройной прыжок.	1
8	Тройной прыжок.	1
9	Старты. Эстафетный бег.	1
10	Старты. Эстафетный бег.	1
11	Челночный бег.	1
12	Прыжок в длину с места.	1
<b>Тема раздела: Спортивные игры - баскетбол</b>		
13	От по баскетболу.	1
14	Ловля и передача мяча.	1
15	Ловля и передача мяча.	1
16	Бросок мяча по кольцу. Подвижные игры.	1
17	Бросок мяча по кольцу. Подвижные игры.	1
18	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
19	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
20	Добивание мяча в кольцо. Игры народов мира	1
21	Защита и нападение.	1
22	Защита и нападение.	1
23	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
24	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
25	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
26	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
27	Финты. Учебная игра- баскетбол.	1
<b>Тема раздела: гимнастика</b>		
28	От по гимнастике.	1
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1
32	Акробатика. Строевые упражнения.	1
33	Гибкость на результат.	1
34	Висы и упоры.	1
35	Висы и упоры.	1
36	Опорный прыжок.	1
37	Пресс на результат.	1
38	Опорный прыжок.	1
39	Ритмическая гимнастика.	1
40	Прыжки через скакалку на результат.	1
41	Ритмическая гимнастика.	1
42	Подтягивание на результат.	1
43	Ритмическая гимнастика.	1
44	Ритмическая гимнастика.	1
45	Ритмическая гимнастика.	1
46	Ритмическая гимнастика.	1
47	Лазание.	1
48	Лазание.	1
<b>Тема раздела: Кроссовая подготовка. Волейбол.</b>		
49	ОТ по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	1
50	ОТ на уроках волейбола.	1
51	Перемещения. Передачи.	1
52	Кроссовая подготовка.	1
53	Перемещения. Передачи.	1

54	Перемещения. Передачи.	1
55	Кроссовая подготовка.	1
56	Перемещения. Передачи.	1
57	Перемещения. Передачи.	1
58	Кроссовая подготовка.	1
59	Перемещения. Передачи.	1
60	Перемещения. Передачи.	1
61	Кроссовая подготовка.	1
62	Передачи. Подачи.	1
63	Передачи. Подачи.	1
64	Кроссовая подготовка.	1
65	Передачи. Нападающий удар.	1
66	Передачи. Нападающий удар.	1
67	Кроссовая подготовка.	1
68	Нападающий удар. Блок.	1
69	Нападающий удар. Блок.	1
70	Кроссовая подготовка.	1
71	Нападающий удар. Блок.	1
72	Нападающий удар. Блок.	1
73	Кроссовая подготовка.	1
74	Передачи. Подачи. Двухсторонняя игра.	1
75	Передачи. Подачи. Двухсторонняя игра.	1
76	Передачи. Подачи. Двухсторонняя игра.	1
77	Двухсторонняя игра.	1
78	Двухсторонняя игра.	1
	<b>Тема раздела: Футбол (мини-футбол). Легкая атлетика (2)</b>	
79	ОТ по футболу. Удары по мячу.	1
80	Удары по мячу. Остановка мяча.	1
81	Передвижения. Остановка мяча.	1
82	Технико-тактические действия.	1
83	От на л/а. Старты.	1
84	Старт, стартовый разгон.	1
85	Эстафеты. Метание в цель.	1
86	Эстафеты. Метание в цель.	1
87	Эстафеты. Метание в цель.	1
88	Челночный бег. Метание.	1
89	Челночный бег- оценить. Прыжок.	1
90	Прыжок- оценить.	1
91	Прыжок с разбега.	1
92	Метание на дальность.	1
93	Метание на дальность- оценить.	1
94	Кросс- оценить.	1
95	Бег 30 м.- оценить.	1
96	Бег 60 м.- оценить.	1
97	Передача эстафетной палочки.	1
98	Передача эстафетной палочки.	1
99	Передача эстафетной палочки.	1
100	Полоса препятствий.	1
101	Полоса препятствий.	1
102	Эстафеты. Полоса препятствий.	1