

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Аджером

Согласовано:

Заместитель директора по УР:

А.Т. Мишарина

Утверждаю:

Директор школы:

Казакова Г.И.

« 29 » августа 2014



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на уровень среднего общего образования

Составлена учителем физической культуры Макаровым В.И.

Сроки реализации программы: 2 года

п. Аджером, 2014 год

Пояснительная записка

Рабочая программа на уровень среднего общего образования по физической культуре на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Примерной программы по физической культуре среднего общего образования (базовый уровень)
- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004г., №1089),
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение,2010).
- учебного плана МОУ «СОШ» п. Аджером

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

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент -

лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Общая характеристика учебного курса по физической культуре

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол)

Место учебного курса в учебном плане.

Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 210 часов на два года обучения по 3 часа в неделю. С учетом образовательной программы МОУ «СОШ» п. Аджером распределение часов по классам следующее:

- в 10 классе – 108 часов (из расчета 3 недельных часа на 36 учебных недель)
- В 11 классе – 102 часа (из расчета 3 недельных часа на 34 учебные недели)

Программа рассчитана на использование учебников Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2010.

Содержание учебного предмета (курса):

Обязательный минимум содержания

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-

силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

10 класс

№ п/п	Темы курса	Общее кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	12
2.	Гимнастика	15
3.	Баскетбол	24
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Волейбол	15
6.	Лёгкая атлетика	24

	Всего	108 часов
--	--------------	------------------

11 класс

№ п/п	Темы курса	Общее кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	12
2.	Гимнастика	15
3.	Баскетбол	24
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Волейбол	15
6.	Лёгкая атлетика	18
	Всего	102 часа

Требования к уровню подготовки выпускников СРЕДНЕГО общего образования:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни,о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной 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 закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы 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 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см

К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четътрехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
---	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии отметочного оценивания.

Отметка «5»

- упражнение выполнено уверенно, расковано, в темпе, не нарушена техника исполнения упражнения и количественный показатель на отметку «5».

Отметка «4»

- упражнение выполнено скованно, есть незначительные ошибки в технике исполнения, количественный показатель на отметку «4» и «5»;
- упражнение выполнено с трудом, значительные ошибки в технике исполнения, но количественный показатель на отметку «5».

Отметка «3»

- упражнение выполнено с трудом, значительно нарушена техника исполнения, количественный показатель на оценку «3» и «4»;
- очень грубые ошибки в технике исполнения упражнения, количественный показатель на отметку «5».

Отметка «2»

- упражнение выполнено с трудом, остановками, нарушена техника исполнения упражнения, количественный показатель на отметку «3» и ниже.

10 класс

Оценка контр. упр.	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лёгкая атлетика						
Бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег 1 000 м (мин, сек)	3,50	4,10	4,30	4,20	4,50	5,20
Бег 2 000 м (мин, сек)	-	-	-	10,10	11,40	12,40
Бег 3 000 м (мин, сек)	15,00	16,00	17,00	-	-	-
Прыжки в длину (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжки в высоту (см)	135	130	105	120	115	105
Метание гранаты 500 г. (м)	-	-	-	20	15	13
Метание гранаты 700 г. (м)	32	26	22	-	-	-
Гимнастика						
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 1 мин (раз)	56	51	46	48	42	37
Подтягивание (раз)	11	9	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	18	13	11
Сгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	41	30	15	17	12	6
Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	8	6	-	-	-
Комбинации из изученных упражнений (балл):						
а) акробатика	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
б) параллельные брусья	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
в) разновысокие брусья	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
г) перекладина	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
д) опорный прыжок	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
е) бревно	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
Баскетбол						
Ведение мяча правой и левой 6 x 15 м (сек)	23,0	25,0	28,0	25,5	27,0	31,0
Передача и ловля мяча правой и левой с попаданием в круг d 40 м с расстояния 2 м 20 см за 30 сек) (кол-во попаданий)	28	25	21	26	23	20
Броски в прыжке с расстояния 3 м (кол-во попаданий)	6	5	4	-	-	-
Броски после 2-х шагов (попадания)	-	-	-	7	6	5
Штрафной бросок (попадания)	6	5	4	5	4	3
Челночный бег 10 x 10 м (сек)	27,2	29,0	31,0	29,5	31,5	34,0
Волейбол						
Передачи сверху через сетку по диагонали (раз)	35	25	15	30	20	10
Нижний приём через сетку (раз)	30	20	10	25	15	8
Многократный приём снизу в кругу d= 1,8 м (раз)	20	15	10	20	15	10
Верхняя прямая подача (раз)	-	-	-	4	3	2
Верхняя прямая подача попаданием в 1 зону (раз)	4	3	2	-	-	-
Тест на быстроту 30 сек x 3 м (раз)	30	28	26	27	25	23
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	-	-	-	12,0	12,30	13,30
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	15,30	16,30	18,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	27,00	29,00	31,00	-	-	-
Переходы с одновременных ходов на попеременные	по технике исполнения					

11 класс

Оценка	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лёгкая атлетика						
Бег 100 м (сек)	14,2	14,4	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 1 000 м (мин, сек)	3,45	4,05	4,30	4,20	4,50	5,20
Бег 2 000 м (мин, сек)	-	-	-	10,00	11,30	12,20
Бег 3 000 м (мин, сек)	13,00	15,00	16,30	-	-	-
Прыжки в длину (см)	460	420	370	380	340	310
Прыжки в высоту (см)	140	135	120	120	115	105
Метание гранаты 500 г. (м)	-	-	-	23	18	12
Метание гранаты 700 г. (м)	38	32	26	-	-	-
Гимнастика						
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой за 1 мин (раз)	57	52	48	48	42	37
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	18	13	11
Сгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	44	32	16	17	12	6
Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Комбинации из изученных упражнений (балл):						
а) акробатика	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
б) параллельные брусья	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
в) разновысокие брусья	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
г) перекладина	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
д) опорный прыжок	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
е) бревно	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9	8 – 10	6 – 7,9	4 – 5,9
Баскетбол						
Ведение мяча правой и левой 6 х 15 м (сек)	22,5	24,5	27,0	25,0	26,5	29,0
Передача и ловля мяча правой и левой с попаданием в круг d 40 м с расстояния 2 м 20 см за 30 сек) (кол-во попаданий)	30	27	23	27	24	21
Броски в прыжке с расстояния 3 м (кол-во попаданий)	7	6	5	-	-	-
Броски после 2-х шагов (попадания)	-	-	-	8	7	6
Штрафной бросок (попадания)	7	6	5	6	5	4
Челночный бег 10 х 10 м (сек)	26,2	28,0	30,0	29,0	31,0	33,0
Волейбол						
Передачи сверху через сетку по диагонали (раз)	40	30	20	30	20	10
Нижний приём через сетку (раз)	40	30	20	30	20	10
Многочасный приём снизу в кругу d= 1,8 м (раз)	20	15	10	20	15	10
Верхняя прямая подача (раз)	-	-	-	5	4	3
Верхняя прямая подача попаданием в 5 зону (раз)	4	3	2	-	-	-
Тест на быстроту 30 сек х 3 м (раз)	32	30	28	27	25	23
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	-	-	-	11,00	12,00	13,00
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	15,00	16,00	17,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	25,00	27,00	29,00	-	-	-
Переходы с лыжных ходов	по технике исполнения					

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

- Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2010.

Материально-техническое обеспечение:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- Рулетка измерительная
- Лыжи детские (с креплениями и палками)
- Щит баскетбольный тренировочный
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Волейбольная сетка универсальная
- Сетка волейбольная
- Аптечка
- Мяч малый (теннисный)
- Барьеры легкоатлетические тренировочные
- Табло электронное настенное
- Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
- Гранаты для метания(500г,700г)

Пришкольный стадион (площадка)

1.Игровое поле для мини-футбола

2.Площадка игровая баскетбольная

3.Площадка игровая волейбольная

4.Городок гимнастический

5.Полоса препятствия

Спортивный зал (кабинеты)

1.Спортивный зал (игровой)

2.Кабинет ЛФК (бревно гимнастическое, гимнастические перекладины, беговая дорожка, степ-тренажёр)

3.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования