

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
ЧОУ Средней общеобразовательной  
Гуманитарно-художественной школы



В.М. Петрова  
2020 г.

«Принято»  
Педагогическим советом школы  
ЧОУ ГХШ «МИРТ» протокол №1  
от 28 августа 2020 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
*Савицкий*  
28 августа 2020 года

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ГУМАНИТАРНО-ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА «МИРТ»**

**Рабочая программа  
на 2020-2021 учебный год**

**по физической культуре в 10 классе**

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич и на основе ФГОС СОО и Образовательной программы ЧОУ ГХШ «МИРТ»

**Программа рассчитана на 102 часов в год  
3 часа в неделю (по учебному плану 3 часа, по программе 3 часа)  
Рабочую программу составил учитель физической культуры : Гай Б.С.**

г. Санкт-Петербург

Создание рабочей программы основано на следующих нормативных документах:

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2014-2015 учебный год
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 № 889
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2014-2015 учебный год
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 № 889

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 8 апреля 2020 г. №ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226), в целях оказания методической помощи при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Получение обучающимися ЧОУ ГХШ «МИРТ» образования осуществляется на основании ст. № 16 ,ч.1,2,4, ст.№ 17 и ч.2 ст.№ 63.Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ об образовании Российской Федерации и на основании устава школы.

- При реализации РП по физической культуре используются различные образовательные технологии, в т.ч. в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и их родителей (законных представителей), дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Порядок сетевой формы реализации образовательных программ, а также реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, регламентируется ст.15,16 ФЗ-273.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (без учета итоговой аттестации)

Рабочая программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, обеспечивает освоение Федерального государственного образовательного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобробразования России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г.№ 21/12. и утвержденным приказом Минобробразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. в 11 классах. Учебника для учащихся 10 – 11 классов под редакцией В.И. Ляха, М «Просвещение» 2011 г. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы входит в федеральный перечень учебников на 2013-2014 учебный год.

### **1. Планируемые результаты обучения**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

#### **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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную 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;
- приёмы страховки и самостраховки в время занятий физическими упражнениями. Приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального 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 (с.)	5.0	5.4
	Бег 100м (с.)	14.3	17.5

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин.с.)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км (мин.с.)	-	10.0

**2. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы**

№	Наименование разделов программы	1 Четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Основы знаний	<b>В процессе занятий</b>				
2	Лёгкая атлетика	10			10	<b>20</b>
3	Спортивные игры	6		4	6	<b>16</b>
4	Гимнастика с элементами акробатики		12			<b>12</b>
5	Элементы единоборств		6			<b>6</b>
6	Лыжная подготовка			16		<b>16</b>
7	Атлетическая гимнастика	8	8	10	8	<b>34</b>
8	Плавание				5	<b>5</b>
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 10 класса, I четверть

№	Содержание урока	Примерное домашнее задание
1	<i>Инструктаж по Т. Б.</i> Теоретические сведения: « <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта</i> ».	Тренировать бег с ускорением
2	Теоретические сведения: « <i>Взаимосвязь физической культуры личности и общей культурой общества</i> ». Низкий старт, выбегание с низкого	Тренировать старт и стартовый разгон
0	Теоретические сведения. Беговые упражнения. Бег из различных положений эстафеты.	Тренировать бег из различных положений
4	Теоретические сведения: « <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием</i> ». Беговые	Подготовиться к зачёту в беге на 100
5	Теоретические сведения: « <i>Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви</i> ». Прыжки в длину	Тренировать прыжки в длину
6	Теоретические сведения: « <i>Значение физических упражнений для развития</i>	Подготовиться к зачёту по прыжкам в
7	Теоретические сведения: « <i>Всестороннее развитие личности средствами физической культуры и</i>	
8	Теоретические сведения: « <i>Инструктаж' по Т.Б. при метании гранаты. Основы техники</i> ». ОРУ - в целях,	Тренировать метание на дальность
9	Теоретические сведения. Метание гранаты с разбега. Бег 2000 м б/в	Тренировать длительный
10	Теоретические сведения. Метание мяча на дальность. Бег 3000м б/в. Игра	Тренировать выносливость в беге
11	КОРУ в движении. Беговые упражнения, бег 2000м б/в. Игра в волейбол.	Подготовиться к зачёту по бегу на
12	Теоретические сведения. Беговые упражнения, бег 2000м на время. Игра	Тренировать прыжки на скакалке
13	Теоретические сведения: « <i>Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр</i> ». Прыжковые	Повторить теоретические сведения

	разбега). Прыжки через короткую скакалку.	высоту
14	КОРУ в движении. Прыжки в высоту с разбега (переход через планку), прыжки через скакалку на	Подготовиться к зачету по прыжкам на
15	Теоретические сведения. Прыжки в высоту. Скакалка (зачет). Игра в волейбол	Совершенствовать прыжки в высоту
16	Теоретические сведения. Прыжки в высоту с разбега в целом, прыжки через длинную скакалку. Эстафеты	Тренировать прыжки через скакалку
17	Теоретические сведения: «Способы организации индивидуального двигательного	Подготовиться к зачету по прыжкам через
18	Прыжки через длинную скакалку (зачет). Эстафеты с	
19	Теоретические сведения: «Индивидуальные и командные тактические действия». Верхняя и	Тренировать передачи мяча
20	Элементы волейбола в парах через сетку. Совершенствование передачи мяча в парах через	Подготовиться к зачету по передаче
21	Теоретические сведения. Передача мяча через сетку (зачет). Совершенствование передачи мяча в прыжке	Повторить теоретические
22	Передача мяча через сетку в парах, четверках. Учебная игра по упрощенным правилам	Подготовиться к зачету по передаче мяча в
23	Теоретические сведения: «Олимпийское движение в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии». Передача мяча в прыжке	Тренировать передачу, прием и подачу мяча
24	Совершенствование передачи мяча над собой, верхняя, прямая подача, передача мяча в прыжке	Индивидуальные задания

## II четверть

№	Содержание урока	Примерное домашнее задание
25	Теоретические сведения. Передача мяча над собой, совершенствование верхней и нижней подачи	Тренировать начальную часть
26	Теоретические сведения. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи, передача мяча, стоя	Повторить теоретические
27	Теоретические сведения. Совершенствование	
28	Теоретические сведения: «Оказание первой помощи при травмах». Инструктаж по Т.Б при занятиях	Повторить теоретические
29	Теоретические сведения. Совершенствование элементов акробатики. Отработка элементов	Совершенствование акробатических
30	Теоретические сведения: «Поддержание веса. Режим питания, водносолевой режим». Кувырок вперед и назад слитно (зачет). Отработка	Совершенствование акробатических элементов
31	Теоретические сведения. Совершенствование акробатической комбинации. Подтягивание на	Совершенствование акробатических
32	Теоретические сведения. Акробатическая комбинация в целом (зачет). Комбинация на бревне.	Совершенствование акробатических

		элементов
33	Теоретические сведения: «Т.Б. при занятиях на тренажёрах». Упражнения с набивными мячами.	Совершенствование акробатических
34	Теоретические сведения: «Правила поведения и техники безопасности при выполнении неосвоенных физических упражнений». Поднимание туловища за 1 минуту времени (зачет). Совершенствование	Совершенствование акробатических элементов
35	Теоретические сведения: «Правила личной гигиены при занятиях гимнастикой». Упражнения на	Совершенствование акробатических
36	Теоретические сведения: «Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека». Подтягивание на низкой перекладине	Совершенствование акробатических элементов
37	Теоретические сведения. Совершенствование комбинаций на бревне. Поднимание ног до прямого	Совершенствование акробатических
38	Теоретические сведения: «Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья». Комбинация на бревне (зачет). Упражнения на гимнастической скамейке (сгибание рук в упоре.	Подготовиться к теоретическому зачёту по теме «Гимнастика»
(3* 39	Теоретические сведения: «Техника выполнения простейших приёмов самомассажа». Совершенствование комбинаций на	Совершенствовать гимнастические элементы
40	Теоретические сведения: «Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах. Отработка комбинации на брусьях разной высоты. Совершенствование опорного	Повторить теоретические сведения
41	Теоретические сведения: «Влияние занятий гимнастикой на формирование положительных качеств личности». Комбинации на брусьях (зачет).	Тренировать элементы полосы препятствий
42	Теоретические сведения: «Опасность применения стимулирующих препаратов». Полоса препятствий.	Подготовиться к зачету по опорному
43	Теоретические сведения: «Правила соревнований по видам гимнастики. Виды гимнастического многоборья». Опорный прыжок (зачет). Упражнения	Тренировать элементы гимнастики с обручем
44	Теоретические сведения. Элементы художественной гимнастики на 32 счета со скакалкой и мячом.	
45	Теоретические сведения: «Воздействие атлетической гимнастики на сердечнососудистую	Подготовиться к зачету по гимнастике с
46	Теоретические сведения: «Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Московская Олимпиада 1980 года». Элементы художественной гимнастики на 32 счета с обручем	Повторить теоретические сведения
47	Теоретические сведения: «Динамические и статические упражнения». Элементы	Повторить элементы гимнастики





	акробатики. Эстафеты.	
48	Теоретические сведения: <i>«Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.»</i>	

### III четверть

№	Содержание урока	Примерное домашнее задание
49 4	<i>Инструктаж по Т.Б. при занятиях на лыжах</i> Теоретические сведения: «Правила подбора лыжного инвентаря». Техника безопасности на уроках	Повторить виды лыжных ходов
50 1	Теоретические сведения: «Оказание доврачебной помощи во время занятий лыжной подготовкой. Характеристика травм и причины их	Тренировать выносливость и скорость во время
5½	Теоретические сведения. Совершенствование попеременного четырехшажного и двухшажного ходов. Прохождение отрезков по 500 метров	Тренировать спуск с горы в высокой стойке
52 у	Теоретические сведения: «Правила прокладывания лыжни». Попеременный двухшажный ход (зачет). Техника попеременного четырехшажного хода.	Подготовиться к теоретическому зачёту по теме «медико-
53 §	Теоретические сведения: «Особенности физической подготовки лыжника Методы развития выносливости». Прохождение дистанции 3 км по	Повторить теоретические сведения
54 6	Теоретические сведения: «Двигательный режим и его влияние на организм» Прохождение по 4 км Спуски с	Тренировать выносливость
55*	Теоретические сведения: «Правила нанесения лыжных мазей и парафинов, обработка скользящей поверхности лыж». Прохождение дистанции 3 км на	Повторить теоретические сведения
56 г	Теоретические сведения. Попеременный четырехшажный ход (зачет). Совершенствование	Стр. 145
57 §	Теоретические сведения. Прохождение дистанции по пересеченной местности по 4-5 км	Тренировать выносливость и
58 т	Теоретические сведения: «Совершенствование основных прикладных двигательных навыков в процессе самостоятельных занятий». Совершенствование одновременно	Совершенствовать поворот переступанием.
59 И	Теоретические сведения. Одновременный скользящий ход (зачет). Прохождение отрезков по	Стр. 145
60 II	Теоретические сведения, Совершенствование одновременного бесшажного хода. Коньковый ход. Переход с попеременного	Подготовиться к зачету по
61 13	Теоретические сведения. Одновременный бесшажный ход (зачет). Переход с попеременного хода на	Стр. 144
62/У	Теоретические сведения: «Физиологические	Повторить

	у анаэробного механизма работы». Прохождение дистанции 3 км на время. Торможение «упором»	сведения
63,Г	Теоретические сведения; «Современные оздоровительные системы физического воспитания; их роль в формировании здорового образа жизни»	Тренировать переход с хода на ход
64\$	Теоретические сведения. Прохождение дистанции до 5 км излученными ходами. Игры на лыжах	Подготовиться к зачету по концу
65 Ц	Теоретические сведения. Коньковый ход (зачет). Правила поведения в спорте. Дыхательная гимнастика	Стр. 145
66ЦР	Теоретические сведения: «Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности». Совершенствование перехода с	Подготовиться к прохождению дистанции 3 км на
67 {?	Теоретические сведения: «Роль и значение физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержания	Подготовиться к зачёту по теме «Лыжный спорт»
68	Теоретические сведения: «Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, подготовка	Подготовиться к зачету по переходу с
69^	Теоретические сведения. Переход с хода на ход	Стр. 146
70Л	Теоретические сведения: «Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения и гигиенические требования к	Подготовиться к прохождению дистанции 4 км на
71 Г*	Теоретические сведения. Прохождение дистанции 4 км на время. Подъемы и спуски с горы	Повторить подъемы и спуски с горы
72^"	Теоретические сведения. Совершенствование	Повторить
73#	Теоретические сведения: «Инструктаж по Т.Б. при занятиях в спортзале - волейболом». Передача мяча	Подготовиться к зачету по передаче
74ДБ	Теоретические сведения. Верхняя, нижняя передача	Стр. 119
75;*	Теоретические сведения: «Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Релаксация». Верхняя прямая подача. Прием мяча	Повторить теоретические сведения
76;/'	Теоретические сведения: «Основные правила, жесты судьи, терминология». подача мяча в зоны.	Повторить теоретические
11)\$	Теоретические сведения: «Групповые действия в нападении и защите». подача мяча в зоны (зачет).	Стр. 120
78\$	Теоретические сведения. Совершенствование приема мяча после 1 подачи. Передача мяча в прыжке, стоя	

#### IV четверть

№	Содержание урока	Примерное домашнее задание
79	Теоретические сведения: « <i>Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека</i> ». Прием мяча после	Повторить теоретические сведения (стр. 121)

80	Теоретические сведения: «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила игры в волейбол и правила	Подготовиться к зачету по передаче мяча, стоя спиной к
81	Теоретические сведения: «Атлетическая гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью». Передача мяча, стоя	Повторить правила игры в волейбол
82	Теоретические сведения. Страховка у сетки. Прием мяча от сетки. Совершенствование начального	Тренировать прием мяча от сетки
83	Теоретические сведения: «Правила расстановки игроков, взаимодействие нападении». Совершенствование приема мяча от	Подготовиться к зачету по страховке мяча у сетки
84	Теоретические сведения: «Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью». Страховка у	Тренировать блокирование
85	Теоретические сведения: «Влияние занятий физической культурой на формирование устойчивой мотивации к отказу от вредных	Подготовиться к зачету по нападающему удару
86	Теоретические сведения. Нападающий удар (зачет). Совершенствование блока у сетки.	Подготовиться к зачету по одиночному
87	Теоретические сведения: «Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие	Стр. 123
88	Инструктаж: по Т.Б. «Особенности организации и проведения соревнований по Л/А.». Передача мяча	Подготовиться к теоретическому
89	Теоретические сведения. Правила игры в волейбол (зачет). Нападающий удар. Учебная игра.	Совершенствовать блокирование и
90	Теоретические сведения: «Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта, формирование	Повторить теоретические сведения
91	Теоретические сведения: «Метод интервальной тренировки». Бег 2000 м б/в	Тренировать выносливость
92	Теоретические сведения: «Физиологическая характеристика предстартового состояния и	Подготовиться к зачету в беге на 2 км
93	Теоретические сведения: «Самоконтроль и контроль за тренировкой». Бег 2000 м б/в	Вспомнить высокий и низкий старт
94	Теоретические сведения. Высокий старт, бег по прямой. Пребывание отрезков на скорости	Тренировать скорость
95	Теоретические сведения: «Значение занятий плаванием, для укрепления здоровья и для закаливания обучающихся». Выбегание из	Подготовиться к зачету в беге на 100 м
96	Теоретические сведения. Бег 100 м с высокого старта (зачет). Метание гранаты с 3-х шагов	Тренировать метание гранаты
97	Теоретические сведения: «Биомеханические особенности техники плавания». Метание гранаты	Подготовиться к зачету по метанию

	длину с места. Игра.	
98	Теоретические сведения: «Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше». Метание гранаты на	Тренировать прыжки в длину с разбега
99	Теоретические сведения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Передача	Подготовиться к зачету по
100	Теоретические сведения: «Самоконтроль при занятиях плаванием». Теория по плаванию (правила	Повторить теорию по плаванию
101	Теоретические сведения: «Правила плавания в открытых водоемах». Встречные эстафеты. Теория	Повторить теорию по плаванию
102	Теоретические сведения: «Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов». Спортивные игры. Теория по	Индивидуальные домашние задания на летние каникулы

**Тесты контроля уровня физической подготовленности  
Учащихся 10 – 11 класс**

№ п/п	Тест	Класс, возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м	10 – 16 11 – 17	5.2 5.1	5.1 - 4.8 5.0 - 4.7	4.4 4.3	6.1 6.1	5.9 - 5.3 5.9 - 5.3	4.8 4.8
2	Челночный бег 3X10м,с	10 – 16 11 – 17	8.2 8.1	8.0 – 7.7 7.9 – 7.5	7.3 7.2	9.7 9.6	9.3 – 8.7 9.3. – 8.7	8.4 8.4
3	Прыжки в длину с места	10 – 16 11 – 17	180 190	195-210 205-220	230 240	160 160	170- 190 170- 190	210 210
4	6 – минутный бег м.	10 – 16 11 – 17	1100 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 1500	900 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 1300
5	Наклон вперед из положения стоя, см	10 – 16 11 – 17	5 5	9 – 12 9 - 12	15 15	7 7	12 – 14 12 – 14	20 20
6	Подтягивание	10 – 16 11 – 17	4 5	8 – 9 9 - 10	11 12	6 6	13 – 15 13 – 15	18 18

### **Двигательные умения навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажной техники; метать в горизонтальную и вертикальную цель малый теннисный мяч.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинации из 5 элементов на различных снарядах; выполнять опорный прыжок через коня; комбинацию из элементов с предметами; лазание по канату; комплекс вольных упражнений.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять на практике основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития физических способностей.

**Способы физкультурно-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 соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласовывать своё 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.

## **Выписка из положения о зачетах по физической культуре для учащихся выпускных 10-11 классов общеобразовательных школ от 04.08.85г. №118.**

1. Сдача зачетов обязательна для всех учащихся 9 и 11 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физической культуры.

2. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

3. Зачеты по физической культуре проводятся на трех последних уроках по



физической культуре (или по усмотрению ведущего предмет учителя), но не позднее, чем за пять дней до начала экзаменов. На каждом уроке учитель организует сдачу одного из видов зачета.

4. На основании результатов зачета за выполнение установленных учебной программой нормативов по данным видам упражнений учащимся выставляется **оценка успеваемости** после четверных или полугодовых оценок (например: 1 пол., 2 пол., зачёт, год, итог).

5. Передача зачетов по физической культуре допускается по разрешению директора школы в последующие до экзаменов дни или после экзаменов, но до решения педагогического совета о выдаче документов об образовании.

11 класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Контрольные упражнения						
Бег 3000, 2000 м, мин	13.00	14.00	15.00	10.00	11.00	12.20
Метание гранаты, 700гр. (ю), 500гр. (д), м	38	32	26	23	18	12
Подтягивание(ю), подъём туловища (д), раз	12	10	8	25	20	15