МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Муниципальное образование «город Киров»

МБОУ СОШ №11 г.Кирова

Подписан ЭЦП

Подписан: Карина Светлана Борисовна
DN: C=RU, S=Кировская область, L=Киров, T=Директор, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11"" ГОРОДА КИРОВА", СНИЛС=05841781987, ИНН=434545964272, E=sch11@kirovedu.ru, G=Светлана Борисовна, SN=Карина, CN=Карина Светлана Борисовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.12.01 10:24:56+03'00'

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла

Высоких И.Л.

Протокол №1
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ
№11 г.Кирова

Карина С.Б.

Приказ №356 о/д
«25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

г.Киров, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура, предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с ФГОС СОО, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы СОО для 10-11классов.

Место учебного предмета, курса в соответствии с учебным планом школы
10 класс – 68 часов
11 класс – 68 часов

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных

часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Преподавание физической культуры в МБОУ СОШ №11 города Кирова осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2018 г.)

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

***Основные задачи*:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Учебники:

10 класс	11 класс
Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений/ Физическая культура (базовый уровень) Лях В.И., Зданевич А.А.) Просвещение, 2018г.	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений/ Физическая культура (базовый уровень) Лях В.И., Зданевич А.А.) Просвещение, 2018г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

1. Готовность к служению Отечеству, его защите/
2. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности/
3. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
4. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

Метапредметные результаты отражаются:

1. умения самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
2. умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
3. владения навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражают:

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

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

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

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

- Оздоровительные системы физического воспитания.

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

- Формы организации занятий физической культурой.

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

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

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

Выпускник научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
– практически использовать приемы защиты и самообороны;
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета физическая культура:

10класс- Знания о физической культуре – 7часа
Физическое совершенствование -58 часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа
11класс- Знания о физической культуре – 7часа
Физическое совершенствование -58 часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа

Содержание учебного предмета физическая культура:

10класс (102 часов)

Знания о физической культуре и о ЗОЖ	Современные оздоровительные системы физического их роль в формировании здорового образа жизни, сохранени активности и долголетия, предупреждении профе заболеваний и вредных привычек, поддержании реп функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению повышению работоспособности: гимнастика при занятиях у физической деятельностью; сеансы аутотренинга, ре самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровит тренировочной направленности, основы методики их ор проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в мас спорта; правила организации и проведения соревнований, безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культу Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Гот обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта Основы законодательства Российской Федерации физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на д поддержание оптимального качества жизни, реше формирования жизненно необходимых и спортивно ориен двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьес технологии: гимнастика при умственной и физической д комплексы упражнений адаптивной физической оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование	Гимнастика Организующие команды и приемы: по перестроение на месте и в движении; передвижение стро одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с длины шага Акробатические упражнения: кувырок вперед в группиров назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев пер стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках гр переворот назад через голову в упор присев; длинный кувыр разбега); стойка на голове и руках Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общер упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической гимнастики. Зачетные комбинации Опорные прыжки: прыжок на гимнастическо последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гим козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического ноги

	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): п ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; поворо месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ног танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, пр поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревн комбинации Упражнения на гимнастической перекладине (мальчик стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираяс (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из уп (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, пер (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнуть на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом н махом вперед соскок; зачетная комбинация Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): на передвижение вперед на руках; передвижение на руках п упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны перех прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом впе назад с опорой на жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, со вую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в ви верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхне рейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сто одной и толчком другой подъем переворотом в упор жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальз с нижней жерди, зачетные упражнения

	Легкая атлетика Беговые упражнения: бег на длинны короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бе дистанции (протяженность дистанции регулируется уч ученик); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий бег Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способо ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагиван в длину с разбега способом «прогнувшись» Упражнения для метания гранаты : метание гранаты 500— на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с уко полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное р горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12— 15 м, по движ (2х2 м) с расстояния 10— 12 м. Лыжные гонки Передвижение на лыжах: по двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одн бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, одного способа на другой (переход без шага, переход переход через два шага; прямой переход; переход с не отталкива-нием палкой), спуски, повороты, торможения

	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементо передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопрот сопротивлением защитника (в различных построениях) ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением Варианты бросков мяча без сопротивления и с соп защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенны техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, командные тактические действия в нападении и защит правилам Волейбол. Комбинации из освоенных элементо передвижений. Варианты техники приема и передач мяч подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку блокирования, нападающих ударов (одиночное и вдвоем) Индивидуальные, групповые и командные тактические нападении и защите. Игра по правилам Футбол. Мини-футбол. Комбинации из освоенных элемен передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ост ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопроти сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных техники перемещений и владения мячом.

Тематическое планирование (10 класс)

	Раздел учебной программы.
1	**Физическая культура и ЗОЖ**
1.1	Современные оздоровительные системы
2	**Физическое совершенствование**

2.1	Легкая атлетика
1	**Физическая культура и ЗОЖ**
1.2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма
1.3	Система индивидуальных занятий
2	**Физическое совершенствование**
2.2	Волейбол
1	**Физическая культура и ЗОЖ**
1.4	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта
1.5	Формы организации занятий
2	**Физическое совершенствование**
2.3	Гимнастика
3	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**
3.1	Оздоровительные системы физического воспитания.
3.2	Современные фитнес-программы.
3.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии
4	**Знания о физической культуре и о ЗОЖ**
4.1	Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО
2	**Физическое совершенствование**
2.4	Лыжная подготовка
5	**Знания о физической культуре и о ЗОЖ**
5.1	Современное состояние физической культуры и спорта в России.
5.2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта
2	**Физическое совершенствование**
2.5	Баскетбол

2	**Физическое совершенствование**
	Легкая атлетика
2.6	Футбол, мини-футбол
	Всего 102

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	**Основная литература для учителя**	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Учебник «Физическая культура. 5-7 класс».Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Просвещение	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	**Дополнительная литература для обучающихся**	
2.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	**Технические средства обучения**	
4.1	Ноутбук	
4.2	Многофункциональный центр	
5.	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П

5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д

5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24	Сетка волейбольная	Д
5.25	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Показатели физической культуры

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

Юноши 10 класс

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6

Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3

Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки- 10класс

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1

Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

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

Юноши основной медицинской группы 11 класс

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0

Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	25	27	29
Координационный тест — челночный	41	43	45

бег 10×18 м (с) (3)			
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки. 11 класс

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35

Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во	4	3	2

попаданий из 10 попыток) – баскетбол			
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.