

Пояснительная записка

Программа адресована учащимся 10,11 классов МКОУ «СОШ № 4»1 г. Щучье.
Рабочая программа составлена на основе:

- Приказа МО РФ № 1089 от 05.03. 2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа МО и Н РФ от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год»;
- Приказа МО и Н РФ от 30.08.2010 № 889 «Об внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательного учреждения РФ, реализации программы общего образования, утвержденные приказом МО и Н РФ от 09.03.2004 года № 1312;
- комплексной программы физического воспитания: Лях В. И., Зданевич А. А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 – 11 классов». Программа общеобразовательных учреждений: - М. «Просвещение», 2011.
- инструкцией о рабочей программе педагога МКОУ «СОШ № 4»1 г. Щучье
- авторской программы В.И. Ляха (предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы М.: Просвещение, 2020).

В соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ № 4»1 г. Щучье предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч, в 11 классе —102 ч. Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать физические качества и способности;
- совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладевать системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа разработана с учетом межпредметных и внутрипредметных связей. Содержание курса позволяет осуществлять его связь с другими предметами, как биология, основы безопасности жизнедеятельности.

Предпочтительные формы контроля знаний, умений и навыков осуществляется в виде тестов, контрольных упражнений; итоговый контроль – тестирование на начало и конец года, которые определяют уровень физической подготовленности обучающихся.

В средней школе учебные занятия носит самостоятельный характер. Учитель в большей степени проводит консультации по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помогает в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома.

Приложение включает в себя контрольные упражнения, оценки результатов тестирования обучающихся для 10,11 классов для определения уровня физической подготовленности.

Требования к уровню усвоения предмета

10 класс

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

ЗНАТЬ/ ПОНИМАТЬ

- значение физической культуры в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний;
- формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня , недели;
- основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, охраняя здоровья;
- основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания, сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите;

УМЕТЬ

- строить режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, соответственно предназначению основных продуктов питания;
- составлять план самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, включая правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

| Физические качества | Физические упражнения | юноши | Девушки |
|---------------------|---|----------------------|----------------------|
| Быстрота | Бег 100м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. | 15,5 1.30 | 17,8 1.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лёжа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз | 11 - 180 50 | - 18 160 30 |
| Выносливость | Бег на 2000м, мин. Бег на 1000м. мин | 9.30 - | - 4.30 |

Требования к уровню усвоения предмета выпускников средней школы

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

ЗНАТЬ/ ПОНИМАТЬ

-роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

-положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной интенсивностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

УМЕТЬ

-выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности

-выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

-использовать приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

-выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приёмов в различных видах спорта;

-применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

-уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

-демонстрировать здоровый образ жизни.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

| Физические качества | Физические упражнения | юноши | Девушки |
|---------------------|--|-------|---------|
| Быстрота | Бег 100м с низкого старта, с | 14,2 | 17,2 |
| | Прыжки через скакалку, мин. | 1,30 | 1.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз | 12 | - |
| | Подтягивание туловища из виса лёжа, кол-во раз | - | 18 |
| | Прыжок в длину с места, см | 200 | 175 |
| | Подниманин туловища из положения | | |

| | | | |
|--------------|---|------|------|
| | лѐжа на спине, руки за голову, кол-во раз | 50 | 30 |
| Выносливость | Бег на 2000м, мин. | 9.30 | - |
| | Бег на 1000м. мин | - | 4.30 |

Содержание учебного предмета

10 класс (102 ч)

Основы знаний.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни.
4. О страховке, само страховке и помощи.
5. Оказание первой медицинской помощи при обморожении.

В результате изучения основ знаний ученик должен знать:

- технику безопасности на уроках физической культуры;
- гигиену во время занятий физическими упражнениями;
- о физической культуре и здоровом образе жизни;
- о страховке, само страховке и помощи;

В результате изучения основ знаний ученик должен уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при обморожении.

Гимнастика- 21ч.

Строевые упражнения

1. Повороты в движении – направо, налево
2. Перестроение в 2и 4 шеренги и в 2и4 колонны на месте и в движении.
3. Повороты в движении кругом.

В результате изучения ученик будет уметь: выполнять повороты в движении – направо, налево; перестроение в 2и 4 шеренги и в 2и4 колонны на месте и в движении, повороты в движении кругом.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. С гимнастическими палками.
3. Гимнастическая полоса препятствий.
4. С гимнастическим обручѐм.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. На гимнастической скамейке.
8. Круговая тренировка
9. Типа зарядка.
10. Тренажѐры.

В результате изучения ученик будет уметь:

- выполнять специальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками, обручем, с набивными мячами; круговую тренировку, работать на тренажере.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.

3.Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки

В результате изучения ученик будет уметь:

- выполнять технику вися согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе хватом сверху; подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Акробатика

1. Длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов.
2. Из упора присев силой стойка на голове и руках.
3. «Мост» из положения стоя-встать..
4. Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов;из упора присев силой стойка на голове и руках, «Мост» из положения стоя-встать, равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.

Равновесие

Работа на бревне. Ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись

В результате изучения ученик будет уметь:

Выполнять ходьбу со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись.

Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 120-125см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 120-125см), прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

Лёгкая атлетика-33 ч.

1. Низкий старт.

2. Бег 3км.4 км без учёта времени, 2000 м с учетом времени.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
- 4.Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
- 5.Метание гранаты500г с разбега
6. Бег 100м,
7. Кроссовая подготовка:

- ходьба и бег по пересечённой местности;
- бег в гору и под гору;
- чередование ходьбы и бега;
- марш-броски;
- кросс до 4 км.

-подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега «согнув ноги», метание гранаты500г с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол-11ч.

1. Передача мяча в нападении и защите..
2. Ведение мяча с изменением направления.
3. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
4. Передача мяча от головы.
5. Ведение мяча при сближении с соперником.
6. Броски мяча по кольцу.
7. Зонная защита.

Упражнения общей физической подготовки

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять передачу мяча в нападении и защите, ведение мяча с изменением направления, ловлю высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита, передачу мяча от головы, ведение мяча при сближении с соперником, броски мяча по кольцу, выполнять действия в зонной защите.

Волейбол-13 ч.

1. Передача мяча через сетку.
2. Блокирование нападающего удара.
3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с подачи
4. Передачи мяча в парах.
5. Прямой нападающий удар по мячу.
6. Приём мяча снизу после подачи.

Упражнения общей физической подготовки

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять передачу мяча через сетку, блокирование нападающего удара, передачу из зон 1,6,5 в зону 3 с подачи, передачи мяча в парах, прямой нападающий удар по мячу, приём мяча снизу после подачи.

Мини-футбол-2ч

1. Удары по мячу, остановка мяча, обводка
2. Ведение, передачи мяча, обманные движения
3. Удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам.
3. Судейство, тактика игры
4. Игра с партнером

В результате изучения ученик будет уметь:

В мини- футболе: выполнять технику ударов по мячу, остановку мяча, ведение и передачи мяча, удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам, обводку, обманные движения, игра с партнером. Судейство, тактику игры.

Лыжная подготовка-21ч.

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход
4. Одновременный двухшажный ход
5. Преодоление контруклонов-техника.
6. Попеременно-четырёхшажный ход.
7. Спуски со склонов с поворотами.
8. Передвижения на лыжах до 5 км. Дистанция 1 км, 2 км, 3 км

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, преодоление контруклонов, попеременно-четырёхшажный ход, спуски со склонов с поворотами, демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения в процессе прохождения учебной дистанции, до 1,2,3, 5 км.

Содержание учебного предмета

11 класс (102 ч.)

Основы знаний.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
3. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.

В результате изучения основ знаний ученик будет знать:

-технику безопасности на уроках физической культуры, влияние образа жизни на состояние здоровья, тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса, утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.

Гимнастика- 21 ч.

Строевые упражнения

1. Повороты в движении –направо, налево
2. Перестроение в 2и 4 шеренги и в 2и4 колонны на месте и в движении.
3. Повороты в движении кругом.

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять повороты в движении –направо, налево, перестроение в 2и 4 шеренги и в 2и4 колонны на месте и в движении, повороты в движении кругом.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. Тренажёры.
3. Гимнастическая полоса препятствий.
4. На гимнастических матах.
5. Круговая тренировка.
6. С набивными мячами.
7. На гимнастической скамейке.
8. Типа зарядка.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе хватом сверху, подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Акробатика

1. Длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов.
2. Из упора присев силой стойка на голове и руках.
3. «Мост» из положения стоя-встать..
4. Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.

В результате изучения ученик будет уметь:

выполнять длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов, из упора присев силой стойка на голове и руках, «Мост» из положения стоя- встать, равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.

Равновесие

Работа на бревне. Ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись

В результате изучения ученик будет уметь:

-ходьбу со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись.

Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 120-125см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 120-125см), прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

Лёгкая атлетика-33ч.

1. Эстафетный бег.
2. Бег 3км.4 км без учёта времени, 2000 м с учетом времени.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
- 4.Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
- 5.Метание гранаты500г с разбега
6. Бег 100м,
7. Кроссовая подготовка:
 - ходьба и бег по пересечённой местности;
 - бег в гору и под гору;
 - чередование ходьбы и бега;
 - марш-броски;
 - кросс до 4 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с разбега «согнув ноги», метание гранаты 500г с разбега.

Баскетбол-11ч.

1. Передача мяча в движении.
2. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.
- 3.Броски мяча рукой от головы в прыжке..
- 4.Броски мяча двумя руками от головы в прыжке

5. Командное технико-тактическое действие при защите и нападении.

Упражнения общей физической подготовки

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять передачу мяча в движении, ведение мяча правой, левой рукой попеременно, броски мяча рукой от головы в прыжке, броски мяча двумя руками от головы в прыжке, командное технико-тактическое действие при защите и нападении.

Волейбол- 13 ч

1. Передача мяча у сетки.
 2. Передача мяча в прыжке через сетку.
 3. Передача мяча стоя спиной к партнёру.
 4. Передача мяча в тройках с перемещением.
 5. Многократный приём мяча снизу двумя руками.
 6. Нижняя прямая подача.
 7. Верхняя прямая подача.
 8. Приём мяча после подачи.
9. Приём мяча, отскочившего от сетки.

В результате изучения ученик будет уметь:

-выполнять передачу мяча у сетки, передачу мяча в прыжке через сетку, передачу мяча стоя спиной к партнёру, передачу мяча в тройках с перемещением, многократный приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу, верхнюю прямую подачу, приём мяча после подачи, приём мяча, отскочившего от сетки.

Упражнения общей физической подготовки

Мини-футбол-3ч

1. Удары по мячу, остановка мяча, обводка
2. Ведение, передачи мяча, обманные движения
3. Удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам.
3. Судейство, тактика игры.
4. Игра с партнером.
5. Штурм ворот.

В результате изучения ученик будет уметь:

В мини- футболе: выполнять технику ударов по мячу, остановку мяча, ведение и передачи мяча, удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам, обводку, обманные движения, игру с партнером, штурмовать ворота. Судейство, тактику игры.

Лыжная подготовка-20 ч.

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
3. Одновременный одношажный ход
4. Одновременный двухшажный ход
5. Преодоление контруклонов-техника.
6. Попеременно-четырёхшажный ход.
7. Переход с одного хода на другой.
8. Спуски со склонов с поворотами.

9. Спуски со склонов с торможением.
 10. Обгон на дистанции, финиширование.
 11. Передвижения на лыжах до 5 км. Дистанция 1 км, 2 км, 3 км.
 12. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Упражнения общей физической подготовки
- В результате изучения ученик будет уметь:*
- выполнять попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, преодоление контруклонов, попеременно-четырёхшажный ход, спуски со склонов с поворотами, спуски со склонов с торможением, обгон на дистанции, финиширование;
 - демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения в процессе прохождения учебной дистанции, до 1, 2, 3, 5 км.

Учебно - тематический план

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов (уроков) | |
|----------|--|------------------------------|--------|
| | | Класс | |
| | | 10 кл. | 11 кл. |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | В процессе урока | |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 3 | Физическое совершенствование: | | |
| 3.1 | Спортивные игры | 27 | 27 |
| 3.2 | Гимнастика | 21 | 21 |
| 3.3 | Легкая атлетика | 33 | 33 |
| 3.4 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| 3.5 | Общеразвивающие упражнения | В процессе урока | |
| 3.6 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | | |
| | Итого | 102 | 102 |

Контроль уровня обученности

Итоговый контроль 10 класс

| Физические качества | Физические упражнения | юноши | Девушки |
|---------------------|--|--------------|--------------|
| Быстрота | Бег 100м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. | 15,5 1.30 | 17,8 1.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз | 11 - | - 18 |
| | Подтягивание туловища из виса лёжа, кол-во раз | | |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 |
| | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз | 50 | 30 |
| Выносливость | Бег на 2000м, мин. | 9.30 | - |
| | Бег на 1000м. мин | - | 4.30 |

Итоговый контроль 11 класс

| Физические качества | Физические упражнения | юноши | Девушки |
|---------------------|--|--------------|--------------|
| Быстрота | Бег 100м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. | 14,2 1,30 | 17,2 1.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз | 12 | - |
| | Подтягивание туловища из виса лёжа, кол-во раз | - | 18 |
| | Прыжок в длину с места, см | 200 | 175 |
| | Подниманин туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз | 50 | 30 |
| Выносливость | Бег на 2000м, мин. | 9.30 | - |
| | Бег на 1000м. мин | - | 4.30 |

Контрольное тестирование на начало и конец год

Для юношей

| Класс | Подтягивание (кол – во раз) | | | Прыжок в длину с места | | | Челночный бег 3*10м (с) | | |
|-------|-----------------------------|-----|-----|------------------------|-----|-----|-------------------------|-----|-----|
| | Высокая перекладина | | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| | «3» | «4» | «5» | | | | | | |
| 10 | 4 | 8 | 11 | 180 | 195 | 230 | 8,2 | 8,0 | 7,3 |
| 11 | 5 | 9 | 12 | 190 | 205 | 240 | 8,1 | 7,9 | 7,2 |

| Класс | Бег 30 м (сек) | | | Тест на гибкость | | | 6-мин. бег | | |
|-------|----------------|-----|-----|------------------|-----|-----|------------|------|------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 10 | 5,2 | 5,1 | 4,4 | 5 | 9 | 15 | 1100 | 1300 | 1500 |
| 11 | 5,1 | 5,0 | 4,3 | 5 | 9 | 15 | 1100 | 1300 | 1500 |

Для девушек

| Класс | Подтягивание (кол – во раз) | | | Прыжок в длину с места | | | Челночный бег 3*10м (с) | | |
|-------|-----------------------------|-----|-----|------------------------|-----|-----|-------------------------|-----|-----|
| | Низкая перекладина | | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| | «3» | «3» | «5» | | | | | | |
| 10 | 6 | 13 | 18 | 160 | 170 | 210 | 9,7 | 9,3 | 8,4 |
| 11 | 6 | 13 | 18 | 160 | 170 | 210 | 9,6 | 9,3 | 8,4 |

| Класс | Бег 30 м (сек) | | | Тест на гибкость | | | 6 – минутный бег (м) | | |
|-------|----------------|-----|-----|------------------|-----|-----|----------------------|------|------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 10 | 6,1 | 5,9 | 4,8 | 7 | 12 | 20 | 900 | 1050 | 1300 |
| 11 | 6,1 | 5,9 | 4,8 | 7 | 12 | 20 | 900 | 1050 | 1300 |

Информационные источники

учебно-методическая литература для педагога:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура: 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – М. : Просвещение, 2013
2. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области, -Курган, 2010г.
3. Программа ОУ «Физическая культура» средняя школа/составитель .В.И.Лях, А.А.Зданевич /-М:Просвещение, 2006.
4. Киселёв П.Л. Меры безопасности на уроках физической культуры.- Волгоград: изд-во «Экстремум», 2005.-236с.
5. Журнал «Физическая культура в школе».
6. Физическая культура с оздоровительной направленностью. Программа для 10-11 классов ОУ Курганской области, Курган, 2004, авторы – составители: Абрамов Э.Н., Бокарев Ю.Г..

-литература для обучающихся:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура: 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2013