

2022 год
государственное бюджетное нетиповое
общеобразовательное учреждение
«Губернаторская женская гимназия-интернат»
(ГБНОУ ГЖГИ)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического
объединения
учителей ~~Губернаторской женской гимназии~~
от «20» 08 2022 г.

№ 1
Рай Ольгой М.Д.
Подпись руководителя МО ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
Ревинч Г.В. Скичко
Подпись ФИО
от «29» 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического
совета
от «29» 08 2022 г.
Протокол № 1
Председатель
Сапего А.В. Сапего
Подпись * Энгель А.В.
ФИО

Рабочая программа Учебного предмета «Физическая культура» 10-11 классы (девушки)

Срок реализации: 1 год:
(102 часа в 10 классах и 102 часа в 11 классах)

Составитель программы
учитель физической культуры
Абаполов Вячеслав Вячеславович

Кемеровский МО
с. Елыкаево
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов (базовый уровень) разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089;
- Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ от 09.03.2004г. № 1312.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 102 часа учебного времени в 10 классе (3 часа в неделю) и 102 часа – в 11 классе (3 часа в неделю).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

1. Совершенствование двигательных умений и навыков, предусмотренных программой физического воспитания, обучение новым двигательным действиям;
2. Подготовка к выполнению норм физической подготовленности;
3. Приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

4. Формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков.

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, совершенствование разнообразных упражнений по разным видам спорта;

2. Формирование знаний и умений оценивать уровень и качество своего здоровья, эффективно использовать режим нагрузок и ограничений;

3. Уметь создавать и планировать свой двигательный режим в каникулярное время.

Воспитательные:

1. Нравственное, трудовое, эстетическое и гражданское воспитание учащихся в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, правильных отношений и взаимоуважения;

2. Достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота);

Содержание программного материала уроков составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе.

Компонент образовательной программы «единоборства» заменен уроками гимнастики в связи с высоким травматизмом, и отсутствием специальной материально-технической базы (борцовского ковра и специальной защиты). Также, в гимнастике и единоборствах идет развитие таких основных качеств как координационные способности и развитие гибкости, силы (в уроки гимнастики включены упражнения с отягощениями на развитие различных групп мышц).

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, 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.

Демонстрировать:

Физические	Физические пражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивания из виса на высокой перекладине Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине	14 раз
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	10мин

Двигательные умения, навыки и способности: В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 —15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 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 опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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); 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 (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять 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.

Объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать: индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила: личной гигиены и закаливания. Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корrigирующей направленности. Приемы страховки и самостраховки во время занятий. Приемы массажа и самомассажа. Занятия физической культуры 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.

Определять: уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки.

**Тематический план
10-11 классы**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов (10 – 11 кл.)	
			теоретические	практические
1	1. легкая атлетика 1.1. кроссовая подготовка 1.2. беговые упражнения 1.3. метания 1.4. прыжки в высоту 1.5. прыжки в длину	54	2	52
2.	2. спортивные игры 2.1. баскетбол 2.2. волейбол 2.3. футбол	72	2	53
	3. гимнастика 3.1. Организующие (строевые) команды и приёмы 3.2. Акробатические упражнения и комбинации 3.3. Опорные прыжки 3.4. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах	40	2	38
	4. лыжная подготовка 4.1. техника лыжных ходов 4.2. способы спусков, подъемов, поворотов, торможений	36	2	34
	5. Национальные виды спорта	2		2

Результаты обучения.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

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.

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Основы законодательства в области реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

Атлетическая гимнастика (юноши): индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики

с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по изциальному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и

повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно- ориентированной направленностью.

Подготовка к соревновательной деятельности. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование технической и тактической подготовки, соревновательных упражнений.

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.

2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств.

Содержание тем учебного курса

Теоретические и исторические сведения. Техника безопасности и предупреждение травматизма на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке. История ГТО. Оказание первой помощи при обморожении, двигательный режим учащихся, гигиена занятий физических упражнений. Понятие о физической культуре личности. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. 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 РФ в области физической культуры и спорта, тризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Легкая атлетика. В старших классах продолжается работа по совершенствованию спринтерского бега, бега на длинные дистанции, передача эстафетной палочки, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту с разбега способом «перешагивание».

СБУ и прыжковые упражнения. Совершенствование низкого старта. Бег с низкого старта на 30, 60 и 100 метров. Бег с высокого старта. Финиширование. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом перешагивания. Челночный бег 30x10 метров. Совершенствование метания гранаты. Кроссовая подготовка. Сдача тестов.

Лыжная подготовка. В старших классах продолжается работа повторению пройденного материала и совершенствованию ходов. Следует рассказать о средствах и методах подготовки в лыжных гонках (равномерный, повторный, интервальный (переменный), контрольный).

Подборка инвентаря. Смазка лыж. Техника безопасности и предупреждение травматизма. Признаки и действия при обморожении. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, одновременно двухшажного ходов. Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременный ход. Совершенствование конькового хода. Повторение спусков с поворотами и торможения. Прохождение дистанции 2 и 3 км на время.

Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах продолжается физиологический рост мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата школьников.

Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками, палками, на гимнастических скамейках, с набивными мячами, в парах. Упражнения в равновесии на полу и на бревне. Акробатические упражнения. Разучивание висов и упоров на брусьях. Опорный прыжок и козла и коня. Соединения из 6-8 элементов упражнений акробатики и равновесия. Круговая тренировка. Занятия на тренажерах. Сдача тестов.

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 здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные бег и ходьба.

Спортивные игры. Продолжается изучение технических (стойки, перемещения, ловли и броски мяча, подачи и передачи, ведение, вырывания, выбивания и перехваты мяча) и тактических действий (защиты и нападения, групповые и индивидуальные).

1. Баскетбол. История и развитие игры в баскетбол. Техника игры. Техника перемещений. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передача мяча в движении. Ловля мяча от щита. Броски мяча с разных точек. Ведение мяча с изменением отскока и скорости. Ведение мяча змейкой. Техника овладения мячом и противодействия. Броски после ведения. Двусторонняя игра в баскетбол (zonная защита). Судейство.

2. Волейбол. История и развитие игры. Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча (верхняя, нижняя). Подачи мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая). Приемы мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Круговая тренировка и двухсторонняя игра в волейбол с заданиями. Судейство.

3. Футбол, мини-футбол. История и развитие игры в футбол. Техника игры. Техника перемещений. Ходьба, бег. Передача мяча разными способами на месте и в движении. Удары мяча с разных точек. Ведение мяча с изменением движения и скорости. Техника овладения мячом и противодействия. Удары после ведения. Двусторонняя игра в футбол (zonная защита). Судейство.

4. Национальные виды спорта. В IV четверти отведены часы на изучение национальных видов спорта и подвижных игр.

5. 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.

В сентябре и мае обучающиеся выполняют и сдают нормативы и тесты по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся

10 класс

Контрольные упражнения	Юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 3000м – ю./2000м - девушки	13.00	14.00	15.30	10.10	11.15	12.10
Бег 1000м. – ю. / 500м - девушки	3.35	4.00	4.30	2.10	2.25	2.6
Челночный бег 3х10м	7.4	7.8	8.3	8.4	8.7	9.0
Бег 60м	8.4	8.8	9.2	9.6	10.0	10.4
Бег 100м	14.2	14.7	15.2	16.5	17.2	18.2
Прыжок в длину с места	230	215	195	195	180	165
Прыжок в высоту	130	120	115	115	110	105
Метание гранаты 700г.-то/500г-д.	34	28	24	22	18	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	36	32	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	22	18	13
Подтягивание на высокой перекладине/ девушки на низкой	12	10	7	18	14	10
Подъем туловища за 1 мин	52	48	42	48	43	38
Прыжки через скакалку 30с	28	26	24	26	24	20
Прыжки через скакалку 1мин	70	60	55	75	70	60
Лыжные гонки 1км	130	120	100	140	130	120
	4.40	5.00	5.3	6.00	6.3	7.1

Лыжные гонки 2км	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40
Лыжные гонки 3км	14.40	15.10	16.00	18.30	19.30	21.00
Бег на лыжах 5км	26.00	27.00	29.00		Без учета времени	

11 класс

Контрольные упражнения	Юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 3000м – ю./ 2000м - девушки	12.30	13.00	14.30	9.40	10.30	11.00
Бег 1000м. 500м - девушки	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.30
Челночный бег 3x10м	7.1	7.6	8.2	8.4	8.7	9.5
Бег 60м	8.2	8.6	9.0	9.6	10.0	10.4
Бег 100м	13.8	14.2	15.00	16.2	17.2	18.00
Прыжок в длину с места	240	220	210	195	180	165
Прыжок в высоту	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700г.-ю/500г-д.	36	30	24	24	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	42	40	22	18	15
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	20	15	13
Подтягивание на высокой перекладине/ девушки на низкой	14	11	8	18	15	12
Подъем туловища за 1 мин	56	50	45	50	45	40
Подъем туловища за 30с	30	28	26	26	24	20
Прыжки через скакалку 30с	70	65	55	80	75	65
Прыжки через скакалку 1мин	140	130	120	145	135	125
Лыжные гонки 1км	4.3	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00

Лыжные гонки 2км	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	14.30
Лыжные гонки 3км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
Бег на лыжах 5км	25.00	26.00	28.00		Без учета времени	

Список литературы для учителя и учащихся:

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе; М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А.
 2. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
 3. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России. – М.: Физкультура и спорт, 2003. В.С Родиченко
 4. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов – М.: изд. «Просвещение», В.И.Лях, Зданевич А.А.
- 5.Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г. Любомирский, Л.Е.,
МейксонГ.Б.,
Лях В.И. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

1. <http://ipk.kuz-edu.ru/> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
4. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
5. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».