

Выписка из ООП СОО,
утвержденная приказом
от 31.08.2023 г. №136

Выписка верна
31.08.2023 г.
Директор МОБУ «Державинская СОШ»
С.О.Елисеева

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 10-11 кл.
ID 2890831**

Державино 2023

СОДЕРЖАНИЕ

- Планируемые образовательные результаты.....3-4
- Содержание учебного предмета..... 5-8
- Календарно-тематическое
планирование..... 9-13
- Приложения к рабочей
программе..... 14

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Ученик научится:

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.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на четыре типа: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки закрепления и совершенствования материала, контрольные уроки. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Формы организации учебной деятельности учащихся: парная, групповая, коллективная, индивидуальная.

Виды контроля: стартовый, текущий, итоговый.

Формы контроля: выполнение нормативов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Легкая атлетика (15 часов).

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры (57 часов).

Волейбол (18 часов): специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Гимнастика (12 часов).

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат;

кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Лыжная подготовка (24 часа).

Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры (57 часов).

Баскетбол (12 часов): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Футбол (9 часов): передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Прикладная физическая подготовка (12 часов): Средства физического воспитания. Упражнения быстроты, силы, гибкости и координации движений, скоростной выносливости. Полоса препятствий. Борьба (приемы самозащиты).

11 класс

Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и

легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Легкая атлетика (15 часов).

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры (57 часов).

Волейбол (18 часов): специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Гимнастика (12 часов).

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Лыжная подготовка (18 часов).

Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры (57 часов).

Баскетбол (18 часов): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Футбол (9 часов): передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Прикладная физическая подготовка (12 часов): Средства физического воспитания. Упражнения быстроты, силы, гибкости и координации движений, скоростной выносливости. Полоса препятствий. Борьба (приемы самозащиты).

Календарно – тематическое планирование:

учебный предмет – Физическая культура

класс - 10

количество часов в неделю по учебному плану – 3 часа

всего количество часов в году по плану – 102 часа

№ урока	Наименование раздела программы. Тема урока	Кол – во часов	Дата по плану	Дата фактическая	Примечания
	Легкая атлетика	15			
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения, стартовые положения.	1			
2-3	Лёгкая атлетика, беговые упражнения. Спринтерский бег, бег 60м.	2			
4-5	Лёгкая атлетика, беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон, бег 100 м.	2			
6-7	Лёгкая атлетика, прыжковые упражнения, прыжки в высоту с разбега.	2			
8-10	Лёгкая атлетика, упражнения в метании учебной гранаты, метание гранаты на дальность.	3			
11-13	Лёгкая атлетика, прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега.	3			
14-15	Лёгкая атлетика, беговые упражнения, бег 3000м (Ю), 2000м (Д).	2			
	Волейбол	18			
16	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техничко-тактическое действие. Верхняя и нижняя передачи мяча	1			
17-18	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача в прыжке через сетку.	2			
19-21	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	3			

22-24	Волейбол. Техническое тактическое действие. Приём мяча отражённого сеткой.	3			
25-27	Волейбол. Техническое тактическое действие. Прямой нападающий удар.	3			
28-30	Волейбол. Техническое тактическое действие. Одиночное и групповое блокирование.	3			
31-33	Волейбол. Игра по правилам. Взаимодействие игроков.	3			
	Гимнастика	9			
34	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые упражнения.	1			
35-36	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. (д).	2			
37-38	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м).	2			
39-40	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	2			
41	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1			
42	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д).	1			
	Лыжные гонки	24			
43-44	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные гонки. Подбор инвентаря и одежды.	2			
45-47	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход	3			
48-50	Лыжные гонки. Передвижение на	3			

	лыжах Одновременный одношажный ход скоростной(стартовый вариант.				
51-53	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах. Попеременный четырёхшажный ход.	3			
54-56	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.Переход с попеременных ходов на одновременные.	3			
57-59	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.Подъём «полуёлочкой». Торможение «упором».	3			
60-62	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.Коньковый ход.	3			
63-65	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.Техника спуска. Преодоление контруклона.	3			
66	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции.	1			
	Баскетбол	9			
67	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Технико-тактическое действие.Сочетание способов передвижений.	1			
68	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Действия игроков в нападении и в защите.	1			
69	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Выбивание и вырывание мяча. Держание игрока с мячом.	1			
70-71	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Штрафной бросок.	2			
72-73	Баскетбол. Технико- тактическое действие. Передача мяча при встречном движении.	2			
74-75	Баскетбол. Технико-	2			

	тактическое действие. Игра по правилам.				
	Футбол	9			
76	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Техничко-тактическое действие. Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	1			
77-78	Футбол. Техничко-тактическое действие. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2			
79-81	Футбол. Техничко-тактическое действие. Обманные движения (финты).	3			
82-84	Футбол. Техничко-тактическое действие. Ведение мяча. Игра по правилам.	3			
	Русская лапта	9			
85	Инструктаж по технике безопасности. Русская лапта. Взаимодействие игроков.	1			
86	Русская лапта. Техничко-тактическое действие. Приёмы игры	1			
87-88	Русская лапта. Техничко-тактическое действие. Упражнения с мячами.	2			
89-90	Русская лапта. Техничко-тактическое действие. Удары по мячу.	2			
91-93	Русская лапта. Техничко-тактическое действие. Игра по правилам.	3			
	Прикладная физическая подготовка	9			
94	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий.	1			
95-97	Преодоление полосы препятствий.	3			
98	Промежуточная аттестация. Обязательный региональный зачёт	1			
99-100	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2			
101-102	Борьба (приёмы самозащиты)	2			

Календарно – тематическое планирование:

учебный предмет – Физическая культура

класс - 11

количество часов в неделю по учебному плану – 3 часа

всего количество часов в году по плану – 102 часа

№ урока	Наименование раздела программы. Тема урока	Кол – во часов	Дата по плану	Дата фактическая	Примечания
	Легкая атлетика	15			
1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения, стартовые положения.	1			
2-3	Лёгкая атлетика, беговые упражнения. Спринтерский бег, бег 60м.	2			
4-5	Лёгкая атлетика, беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон, бег 100 м.	2			
6-7	Лёгкая атлетика, прыжковые упражнения, прыжки в высоту с разбега.	2			
8-10	Лёгкая атлетика, упражнения в метании учебной гранаты, метание гранаты на дальность.	3			
11-13	Лёгкая атлетика, прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега.	3			
14-15	Лёгкая атлетика, беговые упражнения, бег 3000м (Ю), 2000м (Д).	2			
	Волейбол	18			
16	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техничко-тактическое действие. Верхняя и нижняя передачи мяча	1			
17-18	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача в прыжке через сетку.	2			

19-21	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	3			
22-24	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Приём мяча отражённого сеткой.	3			
25-27	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Прямой нападающий удар.	3			
28-30	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Одиночное и групповое блокирование.	3			
31-33	Волейбол. Игра по правилам. Взаимодействие игроков.	3			
	Гимнастика	9			
34	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые упражнения.	1			
35-36	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. (д).	2			
37-38	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м).	2			
39-40	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	2			
41	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1			
42	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д).	1			
	Лыжные гонки	24			
43-44	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные гонки. Подбор инвентаря и одежды.	2			
45-47	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход,	3			

	одновременный одношажный ход				
48-50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход скоростной (стартовый вариант).	3			
51-53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Попеременный четырёхшажный ход.	3			
54-56	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.	3			
57-59	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъём «полуёлочкой». Торможение «упором».	3			
60-62	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	3			
63-65	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника спуска. Преодоление контруклона.	3			
66	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции.	1			
	Баскетбол	9			
67	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Сочетание способов передвижений.	1			
68	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Действия игроков в нападении и в защите.	1			
69	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Выбивание и вырывание мяча. Держание игрока с мячом.	1			
70-71	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Штрафной бросок.	2			
72-73	Баскетбол. Техничко-	2			

	тактическое действие. Передача мяча при встречном движении.				
74-75	Баскетбол. Технико-тактическое действие. Игра по правилам.	2			
	Футбол	9			
76	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Технико-тактическое действие. Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	1			
77-78	Футбол. Технико-тактическое действие. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2			
79-80	Футбол. Технико-тактическое действие. Обманные движения (финты).	2			
81	Промежуточная аттестация.				
82-84	Футбол. Технико-тактическое действие. Ведение мяча. Игра по правилам.	3			
	Русская лапта	9			
85	Инструктаж по технике безопасности. Русская лапта. Взаимодействие игроков.	1			
86	Русская лапта. Технико-тактическое действие. Приёмы игры	1			
87-88	Русская лапта. Технико-тактическое действие. Упражнения с мячами.	2			
89-90	Русская лапта. Технико-тактическое действие. Удары по мячу.	2			
91-93	Русская лапта. Технико-тактическое действие. Игра по правилам.	3			
	Прикладная физическая подготовка	9			
94	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий.	1			
95-96	Преодоление полосы препятствий.	2			
97-99	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	3			

100- 102	Борьба (приёмы самозащиты)	3			
-------------	----------------------------	---	--	--	--

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «физическая культура».

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях, 10-11 класс; пособие для учителей общеобразовательных организаций, 3-е издание. М. «Просвещение» 2017.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, 3-е издание, М. «Просвещение» 2015.

3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>.

5. Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический – 2шт;
- Канат для лазанья – 1шт;
- Стенка гимнастическая -5 шт;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;
- Мячи: малый мяч (мягкий) – 4 шт;
 - малый мяч для метания – 10шт;
 - баскетбольные – 10шт;
 - волейбольные – 17шт;
 - футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;
- Лыжи детские (с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт;
- Аптечка – 1шт.

Промежуточная аттестация

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится в течение учебного года. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. На промежуточной аттестации учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию.

10 класс

Контрольно-измерительные материалы (тесты)

№ п/п	Форма КИМ,	Кол-во часов	Дата проведения	Дата скорректированная
1	Челночный бег 4х9м	1		
2	Прыжки в длину с места	1		
3	Наклоны вперед из положения сидя	1		
4	Подтягивание на высокой перекладине (М)	1		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д)	1		
6	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	1		

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 10 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			

Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

11 класс

Контрольно-измерительные материалы (тесты)

№ п/п	Форма КИМ,	Кол-во часов	Дата проведения	Дата скорректированная
1	Челночный бег 4х9м	1		
2	Прыжки в длину с места	1		
3	Наклоны вперед из положения сидя	1		
4	Подтягивание на высокой перекладине (М)	1		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д)	1		
6	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	1		

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м,	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8

сек						
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Лист коррекции

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата скорректи рованная

