

Приложение
к основной образовательной
программе СОО
(срок реализации 2022-2024 гг.,
приказ об утверждении ООП СОО
от 11.07.2022 г. № 234)

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 49» города Курска, УМК по физической культуре (базовый уровень) «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2012

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных:

- на развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- на формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- на приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Программа состоит из 3 разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Основное содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение учебного предмета.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме. В том числе: в 10 классе — 68 ч, в 11 классе – 68 ч.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала.

1. Планируемые результаты учебного предмета, курса.

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

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании 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 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

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

2. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (**девушки**) и до 6 км (**юноши**).

Преодоление подъемов и препятствий.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Строевые упражнения. Беговые упражнения на развитие скоростных качеств.	1
2	Совершенствование ходьбы, бега и их разновидностей. Низкий старт(15-30 м). Бег с ускорением 30м. Стартовый разгон	1
3	Закрепление техники бега с низкого старта 30-60 метров. Встречная эстафета. Правила соревнований.	1
4	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1

5	Совершенствование техники разбега с 7-9 шагов, приземления и прыжка в длину. Метание гранаты 500гр.	1
6	Совершенствование бега на 1000 метров в ровном темпе. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
7	Медленный бег 1000 метров .ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры	1
8	Медленный бег до 10-12 минут .ОРУ. Развитие выносливости.	1
9	Развитие координационных качеств - Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры «Салки»	1
10	Учёт времени бега 3*10 метров. Подвижные игры с ловлей и бросками мяча.	1
11	Спортивные игры:	1
12	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр.	1
13	Основные правила игры в баскетбол.	1
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину.	1
15	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1
16	Бросок в корзину после бега и ловли мяча.	1
17	Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	1
18	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия игроков в нападении и защите.	1
19	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	1
20	Эстафеты с ведением мяча	1
21	Гимнастика	1
22	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
23	Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: положение «упор присев»	1
24	Закрепление и совершенствование техники выполнения - Кувырок вперёд . Стойка на лопатках «берёзка», полушпагат.	1
25	Закрепление и совершенствование основ биомеханики гимнастических упражнений, и их влияние на телосложение	1
26	Упражнения на развитие гибкости	1
27	Гимнастическая эстафета	1
28	Подтягивание на перекладине в висе лёжа	1
29	Упражнения на равновесие	1
30	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ с мячами. Развитие силовых качеств.	1
31	Спортивные игры и кроссовая подготовка:	1
32	Игры и эстафеты с ведением мяча. Развитие выносливости- бег до 8 минут.	1
33	Совершенствование элементов баскетбола.	1
34	Учебная игра в мини-баскетбол	1
35	Бросок мяча в корзину с места	1
36	Бросок мяч в корзину с ведением мяча	1
37	Упражнения на развитие силы	1
38	Игры и упражнения со скакалкой	1
39	Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра в баскетбол.	1
40	Совершенствование: Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	1
41	Совершенствование ведения, ловли и передач мяча на месте и в движении. Основные правила баскетбола.	1
42	Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	1
43	Развитие координационных качеств. ОРУ с гимнастической скакалкой.	1
44	Спортивные игры.	1
45	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр.	1
46	Способы перемещения (бег- лицом и спиной вперёд, приставными шагами, змейкой, прыжки)	1
47	Основные правила волейбола.	1

48	Прием и передачи мяча в парах, тройках.	1
49	Прямой нападающий удар через сетку.	1
50	Блокирование нападающих ударов, страховка.	1
51	Верхняя и нижняя прямая подача мяча, и приём-передача мяча с подачи.	1
52	Прямой нападающий удар.	1
53	Верхняя прямая подача мяча, и приём мяча с подачи.	1
54	Совершенствование передвижений, приёма и передач мяча в стойке. Учебная игра в волейбол.	1
55	Совершенствованию подач мяча в зоны №2,4,6.	1
56	Упражнения на развитие выносливости	1
57	Лёгкая атлетика и подвижные игры	1
58	Совершенствование координационных качеств. Челночный бег 3*10 метров	1
59	Учет координационных качеств.	1
60	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивания». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
61	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1
62	Встречные эстафеты с этапом 20 метров. Развитие скоростных качеств.	1
63	Совершенствование техники финиширования. Развитие скоростных возможностей. Эстафета «Кто быстрее»	1
64	Развитие скоростных возможностей. Учёт бега на 30 -60 метров с низкого старта	1
65	Совершенствование бега на 1000 метров в ровном темпе. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
66	Медленный бег до 10 минут .ОРУ. Развитие выносливости.	1
67	Преодоление полосы препятствий. Сообщение заданий на летние каникулы. Т.Б. на воде, в лесу.	1
68	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Строевые упражнения. Беговые упражнения на развитие скоростных качеств.	1

Приложение

Контроль-измерительные материалы

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6	
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1	
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20				
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20	
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160	
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00	
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16	
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65	