

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 109 г. Челябинска»
454084, г. Челябинск, ул. Шенкурская, 13 факс и тел. (8-351) 791-54-96
e-mail school_109@mail.ru, сайт <http://school109.myl.ru>

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 2 от 15 октября 2015г.

СОГЛАСОВАНО
Советом школы
Протокол № 2 от 15 октября 2015г.



Утверждено
Директор МБОУ «СОШ № 109 г. Челябинска»
С. И. Никина
«15» октября 2015г.

Рабочая программа курса «Физическая культура»

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Базовый уровень

Составитель: Новоселова Татьяна Юрьевна, учитель физкультуры высшей категории.

Алехина Светлана Юрьевна, учитель физкультуры высшей категории.

Рассмотрено на заседании ПОП физической культуры и технологии

Протокол № 2 от «15» октября 2015 г.

Руководитель ПОП *Т.Ю. Новоселова* Новоселова Т.Ю.

г. Челябинск
2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Ляха: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», которая полностью соответствует Примерной программе по физической культуре федерального компонента государственного стандарта общего образования и на основании следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
2. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10г.189 (ред. от 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (вместе с «СанПин 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано Минюстом России 03.03.2011 № 19993);
3. Об утверждении Положения о Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) /Постановление Российской Федерации от 11.06.2014г. №540;
4. Образовательная программа МБОУ «СОШ №109 г. Челябинска»

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

- **развитие** основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий социально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой; их роли и значения 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроений двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по спортивным играм, лыжной подготовке и легкой атлетике.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

В соответствии с учебным планом на преподавание учебного курса «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год.

Тематический план.

№ п/ п	Тема (раздел курса)	Количество часов				Название раздела по полугодиям	1 полугод ие	2 полугод ие	Всег о
		Базовый компонент	По выбору учите ля	НР К	Всего				
1	Спортивные игры	21	9		30	Легкая атлетика	12	16	28
2	Гимнастика	18			18	Спортивные игры	14	16	30
3	Легкая атлетика	21	3	4	28	Гимнастика	18	-	18
4	Лыжная подготовка	18		2	20	Лыжная подготовка	4	16	20
5	Элементы	9			9	Элементы		9	9

	единоборс тв					единоборс тв			
	ИТОГО:	87	12	6	105		48	57	105

Реализация национально-региональных и этнических особенностей: на национально – региональные и этнические особенности в 10-11 классах отводится по 6 часов учебного времени в год. НРЭО реализуется на уроках легкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр, а также теоретических знаний о развитии спорта на Южном Урале.

10 класс

№ урока	Тема урока	Тема НРЭО	Используемая литература
1	Вводный инструктаж .Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
2	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
63	Эстафеты на лыжах	Наши Олимпийцы.	http://sevensport.ru/oi/oil/858-yuzhnouralcy-olimpiicy.html
64	Игры-соревнования	Сочи – 2014.	http://cheltoday.ru/
101	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
102	Проверка уровня физической подготовленности	Южно – Уральские спортсмены, участники летней Олимпиады в Афинах (2004г.)	Газета «Челябинский рабочий», 12 авг.2004г.

Реализация вариативной части по выбору учителя:

на углубленное изучение по выбору учителя дается 12 часов учебного времени:

№ п/п	№ урока	Тема урока
1	24	Личная защита. Личный прессинг в защите с пассивной игрой нападающих. Игра по правилам.
2	25	Зонная защита. Зонный прессинг в защите с пассивной игрой нападающих. Игра по правилам.
3	26	Двусторонняя игра в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол с применением ранее изученных способов защиты.

4	75	Тактика игры. Игра по правилам. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
5	76	Тактика игры. Игра по правилам. Групповые тактические действия в нападении и защите.
6	77	Тактика игры. Игра по правилам. Командные тактические действия в нападении и защите.
7	78	Двусторонняя игра по правилам.
8	88	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Правила мини-футбола. Совершенствование техники игры в футбол в нападении и защиты
9	89	Тактика игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
10	103	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия.
11	104	Спортивные игры . Самостоятельные занятия.
12	105	Спортивные игры . Самостоятельные занятия.

11 класс

№ урока	Тема урока	Тема НРЭО	Используемая литература
1	Вводный инструктаж .Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
2	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
63	Эстафеты на лыжах	Наши Олимпийцы.	http://sevensport.ru/oi/oil/858-yuzhnouralcy-olimpiicy.html
64	Игры-соревнования	Сочи – 2014.	http://cheltoday.ru/
101	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.
102	Проверка уровня физической подготовленности	Региональные тесты.	Горшков В.П., Воронин В.П., Мальцева А.Н. «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области». Челябинск, 1994г.

Реализация вариативной части по выбору учителя:

на углубленное изучение по выбору учителя дается 12 часов учебного времени:

№ п/п	№ урока	Тема урока
1	24	Личная защита. Личный прессинг в защите с пассивной игрой нападающих. Игра по правилам.
2	25	Зонная защита. Зонный прессинг в защите с пассивной игрой нападающих. Игра по правилам.
3	26	Двусторонняя игра в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол с применением ранее изученных способов защиты.
4	75	Тактика игры. Игра по правилам. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
5	76	Тактика игры. Игра по правилам. Групповые тактические действия в нападении и защите.
6	77	Тактика игры. Игра по правилам. Командные тактические действия в нападении и защите.
7	78	Двусторонняя игра по правилам.
8	88	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Правила мини-футбола. Совершенствование техники игры в футбол в нападении и защиты
9	89	Тактика игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.
10	103	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия.
11	104	Спортивные игры . Самостоятельные занятия.
12	105	Спортивные игры . Самостоятельные занятия.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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, профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 сек -	- 10 мин 00 сек

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 четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1*1 м 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 брусках (девушки); 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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, с учётом 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 четырёхборью: 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.

Учебно-методическое обеспечение:

Предмет «Физическая культура» 5-11 класс	Дидактическое обеспечение			Методическое обеспечение
	Программы	Учебные материалы	Инструментарий для оценивания	
Физическая культура ра 10	Сборник нормативных документов «Физическая культура». Примерные	В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура (базовый	В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического	В.И.Лях, А.А. Зданевич Методика физического воспитания учащихся

класс 105 ч.	программы по физической культуре.- М.: Дрофа, 2007 г. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение, 2011 г.	уровень) 10-11 класс – М.: Просвещение	воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы - М.: Просвещение, 2011 г. В.И.Лях, А.А. Зданевич Методика физического воспитания учащихся 10-11 кл. Пособие для учителей – М.: просвещение, 2005г В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 класс.- М.: Просвещение, 2012 г.	10-11 кл. Пособие для учителей – М.: просвещение, 2005г. В.И.Лях
Физическая культура 11 класс 105 ч.	Сборник нормативных документов «Физическая культура». Примерные программы по физической культуре.- М.: Дрофа, 2007 г. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. -М.: Просвещение, 2011 г.	В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс – М.: Просвещение	В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы - М.: Просвещение, 2011 г. В.И.Лях, А.А. Зданевич Методика физического воспитания учащихся 10-11 кл. Пособие для учителей – М.: просвещение, 2005г В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 класс.- М.: Просвещение, 2012 г.	В.И.Лях, А.А. Зданевич Методика физического воспитания учащихся 10-11 кл. Пособие для учителей – М.: просвещение, 2005г. В.И.Лях

Приложение
Контрольно-измерительные материалы
Нормативные требования к тестам 10 - 11 класс (девушки).
НРЭО

класс	Челнок 4х9 м		Подтягивание на перекладине		Вставание в сед из положения лежа за 1 мин		Наклон вперед из положения сидя		Прыжок в длину с места	
	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
10	11.8	10.8	6	14	25	38	8	19	130	160
11	11.8	10.8	4	10	22	35	8	18	150	170

**Нормативные требования к тестам 10 - 11 класс (юноши).
НРЭО**

класс	Челнок 4х9 м		Подтягивание на перекладине		Вставание в сед из положения лежа за 1 мин		Наклон вперед из положения сидя		Прыжок в длину с места	
	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
	5		5		5		5		5	
10	11.0	10.4	4	9	36	44	6	11	180	210
	9.6		13		50		15		220	
11	10.5	10.1	7	11	40	45	7	12	190	220
	9.6		15		50		16		230	

Проверка навыков бросков в кольцо в прыжке (количество попаданий из 5).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
10	1р	3р	4р	1р	2р	3р
11	2р	3р	4р	1р	2р	3р
9 кл. (из 9 бр.)	2р	4р	6р	1р	2-3р	4-5р

Упражнение выполняется с любой точки с 3 метров от кольца. Нужно ударить мячом в пол, затем быстрым прыжком вперед взять мяч в руки и выпрыгнуть вверх. Бросок надо делать одной или двумя сверху. Желательно впереди бросающего поставить «пассивного защитника».

Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
10	2р	3р	4р	1р	2р	3р
11	2р	3р	5р	1р	2р	4р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-миклассники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

Проверка навыка штрафного броска на точность (из 10 бросков).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
9	1р	2р	4р	0р	1р	2р
10	1р	3р	5р	1р	2р	3р
11	2р	4р	6р	1р	2р	4р

Для выполнения норматива с большой плотностью урока, бросающий стоит на линии штрафного броска не уходя с места, а мячи ему подносят два помощника. Для большой точности бросков желательно, чтобы помощники подавали мячи в руки бросающему, а не кидали. Количество попаданий иногда полезно вычислить в

процентном отношении к десяти. Если ученик попал 2 из 10, то ему надо сказать в этом случае: «Точность бросков у тебя 20%».

ВОЛЕЙБОЛ,

1. Проверка навыка верхней передачи.

Условия выполнения следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
7	6	8	10	4	6	8
8	7	10	12	5	7	9
9	9	12	15	6	8	12
10	10	14	18	8	10	15
11	12	15	20	8	10	15

2. Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	4	6	8	3	4	5
9	5	7	9	4	6	8
10	6	8	10	5	7	9
11	7	9	12	6		10

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

3. Проверка навыков в подаче мяча (из 6 – ти подач).

классы	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
8	1	2	3	0	1	2
9	1	2	4	1	2	3
10	1	3	5	1	2	4
11	1	2	3	2	3	4

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом. Подачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. Юноши 11 классов делают те же 6 подач, но в названную зону площадки.

Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое-где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причине.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	16 17	5,2 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 4,3	6,1 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 7,2	9,7 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 190	195-210 205-220	230 240	160 160	170-190 170-190	210 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 1100	1300-1400 1300-1400	1500 1500	900 900	1050-1200 1050-1200	1300 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 5	9-12 9-12	15 15	7 7	12-14 12-14	20 20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17 16 17	4 5	8-9 9-10	11 12	 6 6	 13-15 13-15	 18 18

11 класс

Упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м, с	14.0	14.4	14.8	15.5	16.0	17.0
2. Бег 2000 м, мин., с	-	-	-	9.30	11.00	12.00
3. Бег 3000 м, мин., с	12.40	14.40	16.00	-	-	-
4. Челночный бег 5x10 м, с	12.0	13.0	13.7	14.0	15.0	15.7
5. Прыжки ч/р скакалку за 1 мин, количество прыжков	140	130	120	150	140	130

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	26	22	18	24	21	17
7. Переворот из виса в упор на перекладине, количество раз	8	5	3	-	-	-
8. Вис на перекладине, с	-	-	-	30	18	7
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	-	-	-	12	10	8

ГИМНАСТИКА
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
10 классы

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.
(для юношей)

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед – 3,0 балла
2. Силой стойка на голове – 3,5 балла
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках – 3,5 балла.

(для девушек)

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс – 1,5 балла
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны – 3,0 балла
3. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла
4. Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны – 2,0 балла.

11 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.
(для юношей)

1. С2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед – 2,0 балла
2. Кувырок вперед в упор присев – 1,0 балл
3. Силой стойка на голове – 2,5 балла
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись – 1,5 балла
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону – 3,0 балла.

(для девушек)

1. Кувырок вперед в сед с наклоном - 1,0 балл
2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны – 2,0 балла
3. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0 балл
4. Перекатом вперед лечь и «мост» - 2,0 балла
5. Поворот в упор присев – 1,5 балла
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о.с. – 2,5 балла.

УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ И УПОРАХ.

10 класс

Перекладина (высокая)

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса подъем силой в упор – 3,0 балла.
2. Перемах в упор ноги врозь правой – 1,0 балла.
3. Перемах левой в упор сзади – 1,0 балла.
4. Перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор – 2,0 балла.
5. Опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад – 3,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
2. Перемахом внутрь упор углом (держать) – 1,0 балла.
3. Махом назад перемах в сед ноги врозь – 0,5 балла.
4. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 3,0 балла.
5. Опускание в сед ноги врозь – 0,5 балла.
6. Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.
7. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево) – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,5 балла.
2. Толчком двух ног подъем в упор на в/ж – 3,5 балла.
3. Спад назад в вис стоя согнувшись с опорой ступнями о н/ж – 1,0 балла.
4. Толчком ног вис углом и вис лежа на н/ж – 1,5 балла.
5. Перехват руками в упор сзади и соскок махом ногами вперед с поворотом налево (направо) – 1,5 балла.

11 класс

Перекладина (высокая)

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса подъем силой в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 0,5 балла.
3. Поворот направо кругом с перемахом левой вперед в упор – 1,0 балла.
4. Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор – 3,0 балла.
5. Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад – 0,5 балла.
6. Мах вперед и соскок махом назад с поворотом на 90 гр. – 2,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь – 3,0 балла.
2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь – 2,0 балла.
3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 2,0 балла.
4. Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперед – 1,0 балла.
5. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево) – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя лицом к в/ж подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж – 2,5 балла.
2. Перемах левой с перехватом левой за в/ж и поворот направо с перемахом левой в сед на левом бедре снаружи, правую руку в сторону – 1,0 балла.
3. Хватом правой сзади сед углом – 2,0 балла.
4. Сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней – 2,0 балла.
5. Хватом правой за н/ж упор присев, левую ногу вперед и соскок, прогнувшись, махом левой назад и толчком правой – 2,5 балла.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

10 класс

Комбинация для контрольного урока

И.п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны – 0,5 балла.
2. Упор сзади и сед углом – 1,5 балла.
3. Разводя ноги махом назад в упор лежа на согнутых руках – 1,5 балла.

4. Толчком ног в упор присев и встать – 1,5 балла.
5. Два прыжка на левой, правую назад, руки на пояс – 0,5 балла.
6. Два прыжка на правой, левую назад, руки на пояс – 0,5 балла.
7. Приставляя левую, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны – 0,5 балла.
8. Шагом правой в равновесие – 2,0 балла.
9. Выпрямляясь, шагом левой и махом правой соскок влево – 1,5 балла.

11 класс

Комбинация для контрольного урока и сдачи требований Госстандарта

И.п. – упор стоя продольно.

1. С прыжка упор, правую в сторону на носок, поворотом налево, стойка на левом колене, правую назад и полушпагат, руки в стороны – 2,0 балла.
2. Через стойку на левом колене, махом правой вперед встать на правую, левую назад на носок, руки в стороны, «волна» руками – 1,0 балла.
3. Вальсовый шаг вперед с левой, круговое движение правой книзу в лицевой плоскости – шаг правой, левую согнутую вперед, руки: левую назад-вверх, правую вперед-книзу – 1,0 балла.
4. Левую ногу назад и равновесие на правой, руки в стороны – 2,0 балла.
5. Выпрямляясь, шаг левой вперед и стойка на носке, руки дугами вперед-вверх-наружу и дугами наружу-вниз – присесть, поворот кругом направо, встать на носки, руки в стороны – 1,0 балла.
6. Два шага полки с правой, руки в стороны, шагом правой выпад, руки: левая вперед-книзу, правая вверх-назад, стойка на левом колене, правую согнутую вперед – 1,0 балла.
7. Упор на левом колене, правую назад, соскок, прогнувшись, с опорой на руки, левым боком к бревну – 2,0 балла.

ГТО

Целью введения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- **добровольность и доступность** предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и

требований комплекса ГТО;

- **оздоровительная и личностно-ориентированная направленность** предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
- **принцип обязательного медицинского контроля** предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;
- **принцип учета региональных особенностей и национальных традиций** позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);

Каждая из ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

Результатом работы по подготовке к тестированию должно стать освоение тестов (испытаний) комплекса ГТО, знаний и навыков ведения здорового образа жизни.

Сводная таблица нормативов ГТО

		V ступень
--	--	-----------

№№ пп	Виды испытаний	10-11 кл. (16-17 лет)			
		юн.		дев.	
		сер.	зол.	сер.	зол.
1	Челночный бег 3х10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м(сек.)				
	Бег 60 м (сек.)				
	Бег 100 м (сек.)	14,3	13,8	17,6	16,3
	Бег 200 м (сек.)				
	Бег 400 м (мин.)				
2	Бег 300 м (мин.)				
	Бег 500 м (мин.)				
	Бег 600 м (мин.)				
	Бег 800 м (мин.)				
	Бег 1000 м (сек.)				
	Бег 1500 м (мин)				
	Бег 2000 м (мин.)	8.50	7.50	11.20	9.50
	Бег 3000 м (мин.)	14,40	13,1	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (м) или	3,8	4,4	3,2	3,6
	Прыжок в длину с места (м)	2,1	2,3	1,7	1,85
4	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)				
	Метание мяча 150г (м)				
	Толкание набивного мяча весом 2 кг. (м)				
	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	17	21
	Метание гранаты 700 гр. (м)	32	38	-	-
5	Подтягивание на высокой перекладине	10	13	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	25	35	-	-
	Собственный вес до 70 кг (раз)				
	Собственный вес 70 кг и больше (раз)				
	Подтягивание на низкой перекладине (раз) или	-	-	13	19
	Сгибание разгибание рук, в упоре лёжа на полу	-	-	10	16
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	40	50	30	40

	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	пальцами рук	ладонями	Пальцами рук	ладонями
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	13	9	16
8	Лыжные гонки 1 км (мин.)				
	Лыжные гонки 2 км (мин.)				
	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	18,45	17,30
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	25,0	23,40	-	-
	Лыжные гонки 10 км (мин.)	БУВ	БУВ	-	-
9	Плавание 50 м (мин.)	БУВ	0,41	БУВ	1,10
	Плавание (м.)				
10	Стрельба с 10 м. из пневматической винтовки – 10 выстрелов (очки)	20	25	20	25
11	Проверка туристских навыков Или туристский поход 10 км (кол-во испытаний)	7	8	7	8

* БУВ – Без Учета Времени