

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16
г. Болотного Болотнинского района Новосибирской области

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей физической культуры, технологии и
ОБЖ
протокол № 1 от « 27 » 08 20 16 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
О.Ю. Волкова
«27» 08 20 16 г.

Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для среднего общего образования

Составители:
коллектив учителей
физической культуры
МКОУ СОШ №16

Срок реализации программы 2 года

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10, 11 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (общего) образования (Приложение к приказу МО и НРФ от 05.03.2004 г. № 1089);
2. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Рос.акад.наук, Рос. Акад. образования; под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова. М.: Просвещение, 2011.
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», М.: «Просвещение», 2010;
4. Приказ Министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области от 01.07.2014г. №1573 «Об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и муниципальных учреждений Новосибирской области, реализующих программы общего образования, на 2014 -2015 учебный год»;
5. Примерная программа по физической культуре. 10 – 11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений Физического воспитания 1 -11 классы М., «Просвещение» 2008

Главной целью школьного образования по физической культуре является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания 10-11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медики-

биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры учебным планом МБОУ СОШ №4 отводится 210 часов. 10класс - 108ч, 3 часа в неделю;11 класс-102ч ,3 ч в неделю,34 учебных недели

Срок реализации программы – 2 года

2. Календарно-тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Класс: 11

Количество учебных недель в год: 34

Количество часов: 102

Всего часов в год: 102 **часов в неделю:**3

11 класс

№п.п	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика 19 ч Вводный инструктаж. Т.Б. на уроках ФК. Длительный бег в равномерном темпе 20, 25 минут	1
1.	Высокий старт 30,60,100 метров	1
2.	Высокий старт 30,60,100 метров	1
3.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн). Эстафетный бег 4 х 100 зачет	1
4.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн). Эстафетный бег 4 х 100 зачет	1
5.	Спортивная ходьба. Бег с низкого старта 30, 60, 100метров	1

6.	Спортивная ходьба. Бег с низкого старта 30, 60, 100метров	1
7.	Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега. Совершенствование.	1
8.	Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега. Совершенствование.	1
9.	Кросс 1километр - зачет. Многоскоки	1
10.	Многоскоки. Сдача нормативов: подтягивание, подъем туловища за 30 секунд.	1
11.	Многоскоки. Сдача нормативов: прыжки в длину с места, наклон туловища вперед.	1
12.	Сдача нормативов: упор сидя, упор лежа; приседание с набивным мячом.	1
13.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
14.	Прыжки в высоту с бокового разбега. Совершенствование.	1
15.	Прыжки в высоту с бокового разбега. Совершенствование.	1
16.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
17.	Сдача нормативов: прыжки со скакалкой, прыжки в приседе.	1
18.	Кроссовая подготовка 2км (дев), 3км (юн).	1
19.	Баскетбол 12 ч Т.Б. на уроках. Стойка игрока. Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами, лицом, спиной, боком вперед	1
20.	Ведение мяча различными способами. Совершенствование. Учебная игра. Использование в игровых ситуациях.	1
21.	Ведение мяча различными способами. Совершенствование. Учебная игра. Использование в игровых ситуациях.	1
22.	Передача мяча различными способами -контроль. Совершенствование. Учебная игра.	1
23.	Передача мяча различными способами -контроль. Совершенствование. Учебная игра.	1
24.	Штрафной бросок контроль. Совершенствование.	1
25.	Штрафной бросок контроль. Совершенствование.	1
26.	Учебная игра в баскетбол с различными заданиями	1
27.	Зоновая защита. Совершенствование. Игра.	1
28.	Зоновая защита. Совершенствование. Игра.	1
29.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
30.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
31.	Учебная игра с заданиями.	1
32.	Футбол 6 ч Т.Б. на уроках. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
33.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с	1

	сопротивлением защитника.	
34.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой грудью.	1
35.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
36.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
37.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 1 Игра по правилам.	1
38.	Волейбол 26 ч Т.Б. на уроках. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.	1
39.	Имитация передач. Верхняя передача над собой, в парах, в стену, за голову.	
40.	Имитация передач. Верхняя передача над собой, в парах, в стену, за голову.	1
41.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара.	1
42.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара.	1
43.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара	1
44.	Учебная игра по правилам волейбола	1
45.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
46.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
47.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
48.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
49.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
50.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
51.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
52.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
53.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
54.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра в волейбол. Совершенствование	1
55.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра в волейбол. Совершенствование	1

56.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра в волейбол. Совершенствование	1
57.	Учебная игра в волейбол с различными заданиям	1
58.	Учебная игра в волейбол с различными заданиям	1
59.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
60.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
61.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
62.	Учебные игры с заданиями.	1
63.	Учебные игры с заданиями.	1
64.	Баскетбол 13 ч Т.Б. на уроках. Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке. Развитие силовых способностей.	1
65.	. Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке. Развитие силовых способностей.	1
66.	Позиционное нападение. Совершенствование	1
67.	Позиционное нападение. Совершенствование	1
68.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
69.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
70.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
71.	Нападение быстрым прорывом. Игра	1
72.	Нападение быстрым прорывом. Игра	1
73.	Добивание мяча. Совершенствование. Игра	1
74.	Добивание мяча. Совершенствование. Игра	1
75.	Учебные игры с заданием 5х5.	1
76.	Учебные игры с заданием 5х5.	1
77.	Гимнастика 10 ч Упражнения в висах, упорах. Совершенствование разбега вальсет и темповой поворот боком.	1
78.	Упражнения в висах, упорах. Совершенствование разбега вальсет и темповой поворот боком	1
79.	Кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, назад, «мост» из положения стоя. Совершенствование	1
80.	Кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, назад, «мост» из положения стоя. Совершенствование	1
81.	Опорный прыжок через козла, два кувырка слитно вперед. Совершенствование	1
82.	Опорный прыжок через козла, два кувырка слитно вперед. Совершенствование	1
83.	Лазание по канату в два приема. Акробатические комбинации на бревне. Совершенствование	1
84.	Лазание по канату в два приема. Акробатические комбинации на бревне. Совершенствование	1

85.	Прыжки через гимнастический козел, конь. Прыжки со скакалкой.	1
86.	Прыжки через гимнастический козел, конь. Прыжки со скакалкой.	1
87.	Легкая атлетика 17 ч Т.Б. на уроках. Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагивания. Совершенствование.	1
88.	Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагивания. Совершенствование.	1
89.	Сдача нормативов: подтягивание, челночный бег 3 x10.	1
90.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
91.	Сдача нормативов: отжимание в упоре лежа	1
92.	Сдача нормативов: прыжки со скакалкой, прыжки в приседе.	1
93.	Сдача нормативов: упор лежа - упор сидя; приседание с набивным мячом.	1
94.	Многоскоки. Сдача нормативов; прыжки в длину с места, наклон туловища вперед	1
95.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
96.	Многоскоки. Сдача нормативов; подъём туловища за 30 секунд.	1
97.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отрабатывание отталкивания.	1
98.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отрабатывание отталкивания.	1
99.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отрабатывание отталкивания.	1
100.	Кроссовая подготовка 2км (дев), 3км (юн).	1
101.	Длительный бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег с низкого старта 30, 60, 100 метров.	1
102.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 5x5, 3x10,4x9.	1

3. Содержание среднего образования по учебному предмету

10 класс (108 часов)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Физическое совершенствование:

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Футбол

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

11 класс (102 часа)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и

индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Физическое совершенствование:

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Футбол

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

4. Требования к уровню подготовки учащихся

10 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 10 класс, обучающиеся должны:

Знать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

11 класс

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:
Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.**

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3x10м, сек.	16	8,5-8,3	8,2-8,0	7,9(-)	9,9-9,6	9,5-9,1	9,0(-)
		17	8,3-8,1	8,0-7,7	7,6(-)	9,7-9,4	9,3-8,9	8,8(-)
2	Бег 100м. сек.	16	15,5-	15,4-	13,6(-)	18,6-	17,7-	16,2(-)
		17	14,9	13,7	13,3(-)	17,8	16,3	15,9(-)
			15,0-	14,9-		18,4-	17,5-	
			14,4	13,4		17,6	16,0	
3	Прыжок в длину с места, см.	16	170-190	191-223	224(+)	148-165	166-194	195(+)
		17	180-200	201-200	239(+)	150-168	169-198	199(+)
4	Кылыбы, 7пр., м/см.	16	14,70-	16,36-	19,60(+)	-	-	-
		17	16,35	19,59	20,99(+)			
			15,40-	17,26-				
			17,25	20,98				
5	Ыстанга, 7пр., м/см.	16	13,60-	15,36-	18,80(+)	-	-	-
		17	15,35	18,79	19,99(+)			
			14,40-	16,26-				
			16,25	19,98				
6	Куобах, 7пр., м/см.	16	12,30-	13,86-	16,99(+)	-	-	-
		17	15,35	16,98	17,49(+)			
			12,60-	14,26-				
			14,25	17,48				
7	Бег на 1500м., мин./сек.,	16	6,20-	6,07-	5,45(-)	8,45-	8,19-	7,30(-)
		17	6,08	5,46	5,21(-)	8,20	7,31	7,01(-)
			6,15-	5,56-		8,30-	7,59-	
			5,57	5,22		8,00	7,02	
8	Лыжи 5км. –	16	30,20-	28,33-	25,00(-)	22,50-	22,04-	20,35(-)

	юноши Мин/сек.3км девушки	17	28,34 29,10- 27,27	25,01 27,26- 24,02	24,01(-)	22,05 22,15- 21,30	20,36 21,29- 20,02	20,01(-)
9	Наклон вперед из положения, сед, см.	16 17	6-8 6-8	9-14 9-14	15(+) 15(+)	7-11 7-11	12-17 12-17	18(+) 18(+)
10	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во (М); На низкой перекладине из виса лежа, кол-во (Д)	16 17	4-7 5-8	8-10 9-11	11(+) 12(+)	6-9 6-9	10-17 10-17	18(+) 18(+)

Примечание: (+) – выше, (-) – ниже.

5. Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно *гимнастическое* высокое
Конь гимнастический
Козел гимнастический
Брусья гимнастические
Перекладина гимнастическая
Кольца гимнастические механическим креплением
Канат для лазанья с механическим креплением
Мост механический подкидной
Скамейки: гимнастическая жесткая (мягкая)
Гантели наборные
Стойка для штанги
Штанги тренировочные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты: борцовские, гимнастические
Мяч набивной 1кг, 2 кг. 3 кг
Мяч малый (теннисный), мягкий

Обруч гимнастический
Коврик массажный
Секундомер настенный
Сетка для переноса мячей
Планка, стойка для прыжков
Флажки разметочные на опоре
Номера нагрудные
Сетка волейбольная
Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
Пульсометр, тонометр автоматический
Аптечка
Спортивный зал, кабинет учителя. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

6. Список литературы

1. Кузнецов В.С. Колодницкий. Г. А. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе М. «Просвещение» 2003
2. Лазарева И.В. Кузнецова В.С. Орлова Г. А.М. «Просвещение», 1999
3. Лях В. И. «Физическое воспитание учащихся 10 -11 кл М. «Просвещение»2005

Физкультура: методика преподавания

4. Спортивные игры под ред. Э. Найминова М. «Просвещение»,2001
5. Методика преподавания гимнастики в школе М. «просвещения
6. Журнал «Физкультура в школе»