

Утверждена приказом

№ 73 от 23.06.2022

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Задворковская средняя школа

Рабочая программа

по физической культуре

10 класс

Составитель:

Скобелев А.В., учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии с требованиями к результатам обучения Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413)

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

Цели и задачи реализации программы.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Структура и содержание программы.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на

развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результатом освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоги, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение 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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других

образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 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.

В области трудовой культуры:

- 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 самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		10
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лёгкая атлетика	3
2.3	Лыжная подготовка	3
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уроку	Вид контроля
1 четверть				
<i>Легкая атлетика</i> <i>Спринт бег</i> <i>(5 ч.)</i> 1	Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.)	текущий
2	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий
3	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий
4	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий
5	Контрольный	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0
<i>Прыжок в длину</i> <i>(3 ч.)</i> 6	Изучение нового материала	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий
7	Комплексный	О9РУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	

8	Контроль ный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	«5» - 450см.-400 «4»- 420см-370. «3»- 410см.-340
Метание гранаты (3 ч.) 9	Комплекс ный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий
10	Комплекс ный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий
11	Контроль ный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32м-22м «4»- 28м-18м «3»-26м-14м
Бег на длинные дистанции 12	Комплекс ный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции	текущий
Баскетбол (15 ч.) 13	Комбини рованный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
14	Совершен ствования	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
15	Совершен ствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
16	Совершен ствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
17	Совершен ствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
18	Совершен	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и	Уметь выполнять в	текущий

	ствования	остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.	игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
19	Совершенство	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2x1x2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
20	Совершенство	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2x1x2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
21	Комбинированный	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2x1x2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
22	Совершенство	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
23	Комбинированный	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
24	Совершенство	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
25	Совершенство	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
26	Совершенство	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
27	Совершенство	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	Уметь выполнять игровые приёмы		
Гимнастика с элементами акробатики <i>Акробат</i>	Совершенство	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие	Уметь выполнять акробатические элементы программы в		

<i>упражн</i> 28		координационных способностей	комбинации	
29	Совершенство	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
30	Совершенство	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
31	Совершенство	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
32	Совершенство	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юно), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения акробатического элемента
Опорный прыжок 33	Совершенство	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
34	Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
35	Совершенство	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
36	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Выполнение комбинации на оценку.
37	Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок на технику	Выполнение опорного прыжка на технику
Висы и упоры 38	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на в. жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	

39	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	
40	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
41	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки в длину с места
42	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки и (дев.)
43	Совершенство	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах
44	Совершенство	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах
45	Комплексный	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.		Учёт д.з - подтягивание
Спортивные игры (волейбол)	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-	Учёт д.з.- подъём

46		снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические действия	туловища за 30 сек.	
47	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
48	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		текущий
Лыжная подготовка 49	Совершенствования	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.		текущий
50	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом		текущий
51	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом		текущий
52	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом		текущий
53	комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом		Оценка техники выполнения конькового хода
54	Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом		текущий
55	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом		текущий
56	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции		текущий

57	Совершенство	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий
58	Совершенство	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий
59	Совершенство	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	Оценка техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные
60	Совершенство	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий
61	Совершенство	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий
62	Совершенство	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».
63	Совершенство	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	текущий
64	Совершенство	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	текущий
65	Совершенство	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.	текущий
66	Совершенство	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные	текущий

			элементы на практике	
67	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий
68	Контрольный урок	ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.-дев.; 5 км.-юн.).	Уметь пройти контрольную дистанцию на время	Прохождение контрольной дистанции на время
69	Комбинированный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки	Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий	текущий
Волейбол 70	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий
71	Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
72	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
73	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
74	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
75	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
76	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.-прыжки через скакалку на двух ногах на

				месте за 30 сек.
77	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.-прыжки в длину с места
78	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки и (дев.)
79	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з - подтягивание
80	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.-подъём туловища за 30 сек.
81	Комбинированный	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий
Баскетбол 82	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий
83	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий
84	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий
85	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	Оценка техники выполнения штрафно

				го броска
86	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий
87	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий
88	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий
89	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий
90	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий
91	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий
92	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий
93	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	Тестирование – челночный бег 3x10м.
Лёгкая атлетика 94	Совершенствования	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – наклон вперёд
95	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места
96	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.
97	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Уметь пробегать 100 на результат	Бег 100м. на результа

				т
98	Совершенство	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	текущий
99	Совершенство	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	Тестирование – бег 6 минут
100	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять метание гранаты	Метание гранаты на дальность с разбега на результат
101	Совершенство	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Тестирование – подтягивание
102	Совершенство	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Подъем туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт
103	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.
104	Комплексный	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Уметь выполнять бег на длинные дистанции	Бег 2000м., 3000м. на результат
105	Комплексный	ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания.	Уметь выполнять домашние задания на результат	Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от

				пола – юн., от скамейк и – дев.
--	--	--	--	--

X класс

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 2000м	-	-	-	10.10	11.40	12.40
3. Бег 3000м.	15.00	16.00	17.00	-	-	-
4. Прыжок в длину	440	400	340	375	340	300
5. Прыжок в высоту	135	130	115	120	115	105
6. Метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.)	32	26	22	18	13	11
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	9	8	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	22	17	13
9. Бег на лыжах 3 км. (девушки)	-	-	-	19.00	20.00	21.00
10. Бег на лыжах 5 км. (юноши)	27.00	29.00	31.00	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Домашние задания для 10 класса

Упражнения	оценка	юноши				девушки			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
<i>Прыжки со скакалкой за 30 сек.</i>	«3»	56	58	60	62	66	68	70	72
	«4»	58	60	62	64	68	70	72	74
	«5»	60	62	64	66	70	72	74	76
<i>Подтягивание в висе (юноши)</i>	«3»	10	11	12	13	-	-	-	-
	«4»	11	12	13	14	-	-	-	-
	«5»	12	13	14	15	-	-	-	-
<i>Подтягивание в висе лёжа (девушки)</i>	«3»	-	-	-	-	10	11	12	13
	«4»	-	-	-	-	11	12	13	14
	«5»	-	-	-	-	12	13	14	15
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре (от пола - юноши, от опоры - девушки)</i>	«3»	22	24	26	28	14	15	16	17
	«4»	24	26	28	30	15	16	17	18
	«5»	26	28	30	32	16	17	18	19
<i>Прыжки в длину с места</i>	«3»	180	185	190	195	165	170	175	180
	«4»	185	190	195	200	170	175	180	185
	«5»	190	195	200	205	175	180	185	190
<i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</i>	«3»	20	22	24	26	16	18	20	22
	«4»	22	24	26	28	18	20	22	24
	«5»	24	26	28	30	20	22	24	26