**Учебные нормативы, контрольные упражнения**

**по физической культуре** обязательные для сдачи в течение года

**10-11 классы (юноши).**

**I четверть ,**

* бег 30 метров,
* бег 100 метров,
* бег 800 метров,
* бег 1000 метров,
* бег 3000 метров,
* челночный бег 3х10 м,
* прыжок в длину с места с двух ног,
* прыжок в длину с разбега,
* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (результат, техника),
* метание малого мяча на дальность.

**Физическая подготовленность:**

* подтягивание на высокой перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

**II четверть:**

**Гимнастика:**

* Кувырок назад через стойку на руках
* Стойка на руках с помощью
* Длинный кувырок вперёд с разбега через препятствие 90 см
* Стойка на голове силой
* Комбинация из изученных элементов

**Баскетбол:**

* 5 штрафных бросков (количество попаданий),
* комбинация из освоенных элементов,

**Физическая подготовленность:**

* «Пресс» за 1 минуту / 30 сек. (и. п. - лёжа на спине, руки за головой в замок, ноги согнуты)
* Наклон вперёд

**III четверть:**

**Волейбол:**

* Верхняя передача
* Приём
* верхняя подача

**Лыжная подготовка:**

* Переходы с хода на ход в зависимости от условий
	+ Торможение и поворот «упором»,
	+ Теория – «Классификация лыжных ходов».

**Физическая подготовленность:**

* Метание медбола 1 кг (и. п. – сед ноги врозь, двумя руками из-за головы),
* подтягивание на высокой (м) / низкой (д) перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

**IV четверть ,**

* Бег 30 метров,
* бег 100 метров,
* бег 800 метров,
* бег 1000 метров,
* бег 3000 метров,
* челночный бег 3х10 м,
* прыжок в длину с места с двух ног,
* прыжок в длину с разбега,
* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (результат, техника),
* метание малого мяча на дальность.

**Физическая подготовленность:**

* «Пресс» за 1 минуту (30 сек.) - (и. п. - лёжа на спине, руки за головой в замок, ноги согнуты)