

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «ЕСОШ»
_____/ Т.А.Козлова/
« 01» сентября 2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «ЕСОШ»
_____/Т.А.Балтина/
Приказ № 98
«01» сентября 2022

**Рабочая программа педагога
Михайловой Александры Андреевны
по **физической культуре**
для 10 – 11 классов**

Принята на заседании
Педагогического Совета
протокол № 2
« 01» сентября 2022

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 –11 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ (ред. от 27.06.2018.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07. 2015. № 26;
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минпросвещения России от 20.05.2020. № 254 «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями № 766 от 23.12.2020.
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «ЕСОШ» (
- Примерная рабочая программа по Физической культуре (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.)
- Учебный план МБОУ «ЕСОШ».

Рабочая программа является частью основной образовательной программы среднего общего образования и содержит те же разделы, обязательные для ее реализации: цели и задачи предмета, характеристику особенностей предмета, подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуры» на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «ЕСОШ».

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе среднего школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий — познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета с учётом возрастных особенностей школьников. Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения, содержится информация об электронных или цифровых учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.

В целях обеспечения реализации основной образовательной программы среднего общего образования на уроках и во внеурочной деятельности будут создаваться условия, обеспечивающие возможность формирования функциональной грамотности обучающихся (способности решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности), включающей овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования и ориентации в мире профессий.

Количество часов, отведенных учебным планом на изучение: в 10 классе -102 часа,11 классе – 102 часа.

завершить процесс формирования у учащихся научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и значении в жизнедеятельности современного человека;

- закрепить интерес учащихся к занятиям физической культурой, желание вести здоровый образ жизни на основе активного использования индивидуальных и коллективных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- содействовать сохранению положительной динамики в развитии основных физических качеств, функциональных и адаптивных возможностей организма (учащихся), достичь оптимального уровня кондиционной готовности, достаточного для предстоящей жизнедеятельности (для военной службы, профессионального и дополнительного образования, предстоящей трудовой деятельности);

- завершить формирование навыков организации и планирования самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, восстановительных и профилактических мероприятий в режиме рабочего дня и рабочей недели, контроля за состоянием здоровья, показателями физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне развитой личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга.

В старшей школе данная цель конкретизируется и заключается в формировании потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности.

В рамках реализации этой цели примерная рабочая программа содействует решению следующих образовательных задач:

- формированию представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, о профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

- формированию системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладению современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру жизнедеятельности, в режим дня, в формы активного отдыха и досуга;

- обогащению двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

- укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечению прироста показателей в развитии основных физических качеств;

- совершенствованию навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

Программа оказывает содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, способствует профилактике плоскостопия, воспитанию ценностных ориентаций, направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и осуществление подготовки к выполнению и выполнение нормативов комплекса ГТО.

В учебном плане средней общеобразовательной школы физическая культура изучается в 10 и 11 классах в количестве трех часов в неделю в каждом классе, 204 часов за два года обучения:

в **10** классе в объеме **102** часов (3 часа в неделю)

в **11** классе в объёме **102** часов (3 часа в неделю).

В данной рабочей программе в связи с климатическими условиями южного региона, и отсутствием плавательного бассейна в школе, за счёт часов отведённых на раздел «Плавание» и «Лыжные гонки» увеличено количество часов по базовым видам спорта для углубленного изучения разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты

1) 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) 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.

3) 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.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) 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

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой,

определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку и самостраховку;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

10 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений 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.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).

- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

11 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки,

физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 перестроения 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.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- Подъем силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка знаний обучающихся, проводимая учителем на текущих занятиях в соответствии с учебной программой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся в лицее осуществляется учителями по 5-балльной системе (минимальный балл - 2; максимальный балл- 5).

Виды и формы текущего контроля:

- устный (индивидуальный или фронтальный опрос);
- письменный (домашние работы, проверочные работы, практические работы, контрольные работы, тестовые задания (в том числе с использованием ИКТ);
- сдача контрольных тестов;
- выполнение контрольных упражнений

Тематический контроль заключается в проверке усвоения программного материала по каждой крупной теме курса.

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися какой-либо части (частей) темы (тем) учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по окончании их изучения по итогам учебного периода (четверти, полугодия, года).

Стартовый контроль учащихся - процедура, проводимая в начале учебного года с целью определения степени сохранения полученных ранее знаний, умений и навыков в соответствии с государственным общеобразовательным стандартом.

Контроль текущей успеваемости обучающихся проводится в следующих формах: а) письменные и устные теоретические задания;

- б) работы с использованием ИКТ; в) контрольные упражнения;
- г) контрольные нормативы;
- д) дополнительные работы с согласованием учителя

Учебно-тематический план 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10 (ю)	10 (д)
1.	Знания о физической культуре	5	5
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения урока	
3.	Физическое совершенствование	100	100
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока	
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:		
3.2.1.	Спортивные игры (баскетбол)	17	17
3.2.2.	Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств	18	18
3.2.3.	Легкая атлетика	24	24
3.2.4.	Волейбол	20	20
3.2.5.	Кроссовая подготовка	21	21
Итого:		105	105

Учебно-тематический план в 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		11 (ю)	11 (д)
1.	Знания о физической культуре	3	3
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения урока	
3.	Физическое совершенствование	99	99
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока	
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:		
3.2.1.	Спортивные игры (баскетбол)	21	21
3.2.2.	Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств	22	22
3.2.3.	Легкая атлетика	17	17
3.2.4.	Волейбол	18	18
3.2.5.	Кроссовая подготовка	21	21
Итого:		102	102

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 10 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п / п	Тема урока	Содержание	Кол-во	Формы текущего контроля							
Знания о физической культуре			5								
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	Истоки возникновения культуры как социального явления. Структурные основы развития культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека	1	Фронтальный опрос							
2 - 3	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	Современные представления о физической культуре. Оздоровительная физическая культура. Прикладно-ориентированная физическая культура. Соревновательно-достиженческая физическая культура	2	Фронтальный опрос							
Лёгкая атлетика			1 3								
4	Спринтерский бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Бег с изменением направления. ОРУ в движении. Низкий старт (5сер) Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств <i>Бег 6 минут.</i> <i>Прыжок в длину с места</i>	1	Бег с изменением направления							
5	<i>Выполнение контрольных тестов</i>		1	<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><i>М</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Д</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>1500</i></td> <td style="text-align: center;"><i>1300</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>1400</i></td> <td style="text-align: center;"><i>1200</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>1300</i></td> <td style="text-align: center;"><i>1050</i></td> </tr> </table>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>1500</i>	<i>1300</i>	<i>1400</i>	<i>1200</i>	<i>1300</i>
<i>М</i>	<i>Д</i>										
<i>1500</i>	<i>1300</i>										
<i>1400</i>	<i>1200</i>										
<i>1300</i>	<i>1050</i>										

6	Спринтерский бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Бег в равномерном темпе 12-14 минут. Низкий старт 5-7 серий. ОРУ - индивидуальн о. Развитие скоростных качеств	1	Бег в равномерно м темпе 12-14 минут
7	Спринтерский бег	Бег с изменением скорости. ОРУ – в движении. Стартовый разгон.	1	Бег в равномерно

		Развитие скоростных качеств		м темпе 12-14 минут
8	Спринтерский бег	Бег с уменьшение скорости ОРУ в движении. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств	1	М Д 13,5 17,0 14,0 17,5 14,3 18,0
9	Спринтерский бег	Бег на результат (100м). Развитие скоростных качеств. Эстафета 4*100	1	
10	Прыжок в длину	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Медленный бег 800-1000м. ОРУ. Прыжок способом «прогнувшись». Челночный бег. Биохимические основы прыжков.	1	Челночный бег
11	Прыжок в длину	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину «прогнувшись»	1	Челночный бег
12	Прыжок в длину	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	М Д 450 400 420 370 410 340
13	Метание гранаты и мяча 150 гр.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Медленный бег до 800-900 м. Специальная разминка метателя. Биохимические основы метания. Челнок 3×10. ОРУ	1	Метание гранаты и мяча 150 гр.

14	Метание гранаты и мяча 150 гр.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Рекорды школы. Челнок (3×5-10). Развитие скоростно-силовых качеств	1	Метание гранаты и мяча 150 гр.
15-16	Метание гранаты на дальность.	ОРУ. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	М Д 32 22 28 18 26 14
Кроссовая подготовка			12	
17	Бег по пересеченной местности.	Бег до 20 -17мин. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Элементы игры гандбол	1	Бег до 17 - 20 мин
18	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег 20-22мин. ОРУ в движении. Смешанное передвижение. Развитие выносливости. Элементы футбола	1	Бег до 20-22 мин
19	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег 20-24 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Элементы футбола.	1	Преодоление горизонтальных препятствий.
20	ти	Бег в гору, под гору, твердому, мягкому грунту. Смешанное передвижение. Эл футбола	1	Бег до 20-22 мин
21	Бег по	Бег до 21-23 мин. ОРУ в движении.	1	Преодоле

	пересеченной местности	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий с опорой и без. Элементы футбола		нигоризонт альных и вертикальных препятствий
22	Бег по слабопересеченной местности	Бег до 22-25 мин. Преодоление различных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Бег до 22-25 мин
23	Бег по слабопересеченной местности	Бег в гору. Бег под гору. Бег с наступанием. Бег	1	Бег до 22-25 мин
24	Бег по слабопересеченной местности	прыжком через препятствия. Специальные беговые упражнения	1	Бег до 22-25 мин

25	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег до 20-23 мин. ОРУ в движении. Смешанное передвижение	1	ОРУ в движении																												
26	Бег по пересеченной местности	Бег до 20-23 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег (3000-2000) на результат	1	Бег (3000-2000) на результат																												
27 – 2 8	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег до 20-23 мин. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий прыжком. Элементы игры футбол.	2	М Д 13,50 10,30 14,50 11,30 15,50 12,30																												
Гимнастика с элементами акробатики.			18																													
28	Гимнастика. Висы и упоры	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. ОРУ на месте. Толчком подъем переворотом на верхнюю жердь. Вис согнувшись, прогнувшись. Развитие силы	1	Вис согнувшись, прогнувшись																												
29 – 3 0	Гимнастика. Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ. Угол в упоре. Развитие силы. Вольные упражнения на 32 счета-девушки. Преодоление гимнастических препятствий ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 4. ОРУ с гантелями. Э Подтягивание на перекладине	2	Преодоление гимнастических препятствий																												
31	<i>Выполнение контрольных тестов</i>	<i>Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Наклон вперед из положения сидя</i>	1	<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">С</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">Г</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">М</td> <td style="text-align: center;">Д</td> <td style="text-align: center;">М</td> <td style="text-align: center;">Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">5 0</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">9 1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">5 7</td> </tr> </table>	С		Г		М	Д	М	Д		1	1	2		1	8	5 0		8	1	9 1			3	2		4	6	5 7
С		Г																														
М	Д	М	Д																													
	1	1	2																													
	1	8	5 0																													
	8	1	9 1																													
		3	2																													
	4	6	5 7																													
32	Висы, упоры.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Переход с	1	Подтягивание																												

	Танцевальные движения	шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ в движении. Подтягивание в висе (Д) Подъем переворотом.		в висе (Д) Подъем переворотом
33	Висы и упоры. Элементы художественной гимнастики	Подъем переворотом махом (Д)	1	Подтягивание в висе (Д) Подъем переворотом
34	Висы и упоры. Элементы художественной гимнастики	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. ОРУ - в движении с отягощением. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Упражнения с лентой и мячом. Подтягивание в висе. Упражнение на брусках.	1	Упражнения с лентой и мячом
35	Акробатика. Танцевальные движения		1	Упражнения с лентой и мячом
36	Акробатика. Танцевальные движения	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Передвижение с кувырками, перекатами, переворотами. ОРУ с сопротивлением. Стойки на голове и руках (с помощью). Кувырок назад.	1	Стойки на голове и руках (с помощью). Кувырок назад
37	Акробатика. «Баланс».		1	
38	Акробатические связки.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Составить акробатическую связку 3-5 кувырков подряд. Развитие координационных способностей.	1	
39	Стойка на голове и руках. Движения вальса.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег с кувырками, перекатами 90 см. Кувырок с разбега (М). Стойки на голове и руках. Равновесие. Развитие координационных способностей	1	Акробатика
40	Акробатические связки.		1	Акробатические связки
41	ОП. Лазание и перелезание. Акробатические связки.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Перестроения из колоны по одному колоны по два, четыре в движении. Прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание в 2 приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Строевые упражнения
42	ОП. Лазание по 2 канатам.		1	Лазание по 2 канатам. Опорный прыжок
43	Опорный прыжок. Лазание на скорость.		1	
44	ОП. Силовые упражнения и		1	Опорный прыжок

45	Опорные прыжки.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Опорный прыжок через коня (врозь) (боком).	1	<i>Оценить, ОП</i>
Волейбол			20	
46	Комбинации из передвижений и остановок волейболиста.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча двумя руками (индивидуально). Прием снизу двумя руками (индивидуально)	1	Верхняя передача мяча двумя руками
47	Комбинации из передвижений и остановок волейболиста.		1	Прием снизу двумя руками
48	Специальные упражнения волейболиста. Подачи (варианты).	Передвижения с имитацией падения при приеме мяча. Специальные упражнения волейболиста. Подачи (варианты). Прямой нападающий удар	1	Прямой нападающий удар
49	Работа с мячом индивидуально. Круговая тренировка.	Работа с мячом индивидуально. Круговая тренировка. Нападающий удар из зон 4×2. Перевод мяча кулаком через сетку. Подачи (варианты)	1	Подачи (варианты)
50	Нападающий удар из зон 4×2.		1	Подачи (варианты)
51	Волейбол. Учебная игра.		1	
52	Игра от сетки. Специальные ОФП волейболиста.	Верхняя передача мяча со сменой мест. Нападение через 3 зону. Игра от сетки. Подачи (варианты). Специальные ОФП волейболиста. Комбинации из передвижений и остановок. Прием снизу. Развитие координационных способностей. Подачи (варианты). Учебная игра.	1	<i>Оценить комбинации из передвижений</i>
53	Подачи (варианты). Учебная игра.		1	
54	Блок. Подачи. Нападающий удар	Передвижения и остановки. Игра от сетки. Блок. Подачи. Нападающий удар из зон 2-3-4. Учебная игра	1	Игра от сетки. Блок.
55	Блок. Подачи. Нападающий удар		1	Учебная игра
56	Комбинации из передвижений и остановок.	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием снизу, сверху с последующим падением на спину. Нападающий удар.	1	Комбинации из передвижений и остановок
57	Нападающий удар. Учебная игра.		1	Комбинации из передвижений и остановок
58	Комбинации из передвижений и остановок.		1	
59	Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.	Комбинации из передвижений падений игрока. Специальные упражнения волейболиста. Прыжковые упражнения. Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.	1	<i>Оценить технику приема и передачи сверху – снизу</i>
60	Нападающий удар.		1	

	Подачи. Одиночное блокирование.	Круговая тренировка. Прием-передача сверху (одиночное). Прием-передача снизу (одиночное). Подача на качество		
61	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Специальные упражнения волейболиста. ОРУ с медболом. Прием снизу. Подачи. Передачи со сменой мест. Одиночное	1	ОРУ с медболом
62	Нападающий удар. Работа от сетки. Учебная игра.	блокирование. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок. Нападающий удар. Работа от сетки. Учебная игра.	1	<i>Оценить технику перевода</i>
63	Работа над передачей и приемом в парах, стойках со сменой мест.	Специальные упражнения волейболиста. Работа над передачей и приемом в парах, стойках со сменой мест. Учебная игра.	1	<i>Оценить технические приемы в игре</i>
64	Работа над передачей и приемом в парах, стойках со сменой мест.		1	
65	Теоретический. Формирование здорового образа жизни. Профилактика заболеваний	Ценностные ориентации. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Вредные привычки.	1	Формирование здорового образа жизни.
Баскетбол			12	
66	Передача мяча различными способами в движении.	Инструктаж по ТБ Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении.	1	Броски по кольцу после ведения
67	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок.	Броски по кольцу после ведения «Стритбол»	1	Броски по кольцу после ведения
68	Передачи (варианты). Заслоны. Учебная игра.	Специальные упражнения игрока. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи (варианты). Заслоны. Учебная игра.	1	<i>Оценить качество передач и приема</i>
69	Тактические действия в обороне. Броски по кольцу в прыжке.	Специальная разминка баскетболиста. Наведение. Малая «восьмерка». Тактические действия в обороне. Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра 4×4	1	Тактические действия в обороне. Броски по кольцу в прыжке
70	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	Ведение, обводки (варианты). Баскетбольные салки. Личная защита в своей зоне. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1	
71	Передача мяча различными	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча	1	Броски мяча в прыжке со

	способами в движении.	различными способами в движении. Броски мяча в прыжке со средней и близкой позиции. Зонная защита		средней и близкой позиции
72	Специальные передвижения и упражнения баскетболиста.	Специальные передвижения и упражнения баскетболиста. Повороты. Ведения с сопротивлением. Передачи с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра	1	<i>Оценить технику передач, технические передачи в игре</i>
73	Передачи с пассивным сопротивлением.		1	
74	Развитие скоростных качеств. Учебная игра		1	
75	Баскетбол. Учебная игра.	Специальная разминка баскетболиста. Выполнение контрольных тестов: ведение на скорость 2×10 броски по кольцу после ведения передача на скорость за 1 мин	1	Специальная разминка баскетболиста
76	Выполнение контрольных тестов		1	<i>А)- 7,9, 12 сек из 10-5, 6, 7</i>
77	Выполнение контрольных тестов		1	<i>55-60-65</i>
Легкая атлетика			3	
78	Прыжки в высоту	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Бег с элементами имитации прыжка в высоту (перешагивание - перекидной). Многоскоки. Толчок - переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыжки в высоту
79	Прыжки в высоту		1	Прыжки в высоту
80	Прыжки в высоту	Специальная разминка. Участие в мини-первенстве класса по прыжкам в высоту.	1	<i>Оценить технику прыжка в высоту.</i>
Баскетбол			5	
81	Броски по кольцу после ведения. «Стритбол»	Баскетбол. Урок игр и эстафет баскетбола.	1	Броски по кольцу
82	Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Совершенствование передвижений и остановок. Передачи на месте и в движении различным способом. Зонная защита 2×1 2. Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра.	1	Учебная игра.
83	Зонная защита 2×1 2.		1	Учебная игра.
84	Зонная защита 2×1 2. Учебная игра.		1	Учебная игра.
85	Выполнение контрольных тестов	Выполнение контрольных тестов: а) ведение на скорость б) броски на точность. в) скорость передач г) штрафной бросок	1	<i>Оценить правильность проверочной работы.</i>
Кроссовая подготовка			9	
86	Бег по	ИНСТРУКТАЖ по ТБ	1	Бег

	пересеченной местности в равномерном темпе	Бег равномерном темпе до 22мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.				равномерно м темпе до 22мин
87	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий		1			Бег равномерно м темпе до 22мин
88	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение	Особенности кроссового бега. Бег до (23 минут). Смешанное передвижение (500 -200; 600-300). Техника преодоления вертикальных препятствий.	1	Бег равномерно м темпе до 22мин		
89	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	Бег до (20- 22 минут) с отягощением (М). Техника метания гранат (700-500) на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	<i>Оценить технику спортивного шага.</i>		
90	Бег и метание гранаты	Спортивная ходьба (1 км) чередующаяся с бегом (18 минут).	1	<i>Метание гранаты</i>		
91	Бег. Работа с отягощением	Специальные упражнения метателя. Работа с отягощением. ИНСТРУКТАЖ по ТБ Выполнить марш – бросок – юноши на 5 км, пробежать кросс на 2000м – девушки.	1	<i>Оценить технику марш - броска</i>		
92	Бег по пересеченной местности	Бег до 23 минут. ОРУ с партнером. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спортивная игра гандбол.	1	М Д 13,50 13, 00 14, 50 14, 00		
93	Бег по пересеченной местности (3000м – 2000м)	Бег (3000м – 2000м) на результат. Спортивная игра гандбол.	1	15, 50 15, 00		
94	Формирование ЗОЖ.	Особенности тренировочных циклов. Самоконтроль и анализ своей нагрузки. Релаксация	1	<i>Оценить активность и понимание теоретических вопросов.</i>		
Легкая атлетика			8			
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон (до 30 м) Бег по дистанции (70 – 90м). Финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Техника передачи эстафетной палочки		
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег	эстафетной палочки. Элементы гандбола.	1	Финиширование		
97	Спринтерский бег	Развитие скоростно-силовых качеств. Повторный бег 3×70м.	1	Финиширование		
98	Спринтерский бег	Специальные упражнения спринтера. Бег на 100 м в 3/4силы.	1	М Д 13,5 16,5 14,0 17,5		

				14,3 18,5
99	Метание гранаты. Прикладной бег.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Специальные ОФУ метателя. Специальные профессиональные упражнения метателя. Преодоление военизированной полосы препятствий с метанием.	1	Метание гранаты
100	Метание гранаты. Прикладной бег.		1	
101	Прикладной бег	Особенности преодоления препятствий. ОРУ с отягощением. Бег с отягощением. Преодоление полосы препятствий с метанием.	1	<i>Оценить: технику преодоления препятстви й.</i>
102	Заключительный урок. Задание на лето.	Соревнования по легкой атлетике, мировые, европейские, олимпийские. Домашнее задание на летние каникулы.	1	<i>Проверить знания и выполнение Д/З</i>

Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Тема урока	Содержание	Кол-во часов	Формы текущего контроля																												
Знания о физической культуре			3																													
1	Физическая культура и профессиональная деятельность	Прикладно-ориентированная физическая культура. Физическая культура в режиме профессиональной деятельности	1	Фронтальный опрос																												
2	Физическая культура и продолжительность жизни человека	Здоровье и продолжительность жизни человека. Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека	1	Фронтальный опрос																												
3	Адаптация организма как основа физической подготовки человека	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам. Этап максимальной адаптации (этап максимизации). Этап оптимальной адаптации (этап оптимизации). Этап минимальной адаптации (этап минимизации)	1	Фронтальный опрос																												
Легкая атлетика			11																													
4	Спринтерский бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Низкий старт 5 сек. Стартовый разгон. Бег по дистанции	1	Бег по Дистанции																												
5	<i>Выполнение контрольных тестов</i>	<i>Бег 6 мин. Прыжки в длину с места</i>	1	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th><i>М</i></th> <th><i>Д</i></th> <th><i>М</i></th> <th><i>Д</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center"><i>150</i></td> <td align="center"><i>130</i></td> <td align="center"><i>240</i></td> <td align="center"><i>21</i></td> </tr> <tr> <td align="center"><i>0</i></td> <td align="center"><i>0</i></td> <td></td> <td align="center"><i>0</i></td> </tr> <tr> <td align="center"><i>140</i></td> <td align="center"><i>120</i></td> <td align="center"><i>220</i></td> <td align="center"><i>19</i></td> </tr> <tr> <td align="center"><i>0</i></td> <td align="center"><i>0</i></td> <td></td> <td align="center"><i>0</i></td> </tr> <tr> <td align="center"><i>130</i></td> <td align="center"><i>105</i></td> <td align="center"><i>205</i></td> <td align="center"><i>17</i></td> </tr> <tr> <td align="center"><i>0</i></td> <td align="center"><i>0</i></td> <td></td> <td align="center"><i>0</i></td> </tr> </tbody> </table>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>150</i>	<i>130</i>	<i>240</i>	<i>21</i>	<i>0</i>	<i>0</i>		<i>0</i>	<i>140</i>	<i>120</i>	<i>220</i>	<i>19</i>	<i>0</i>	<i>0</i>		<i>0</i>	<i>130</i>	<i>105</i>	<i>205</i>	<i>17</i>	<i>0</i>	<i>0</i>		<i>0</i>
<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>Д</i>																													
<i>150</i>	<i>130</i>	<i>240</i>	<i>21</i>																													
<i>0</i>	<i>0</i>		<i>0</i>																													
<i>140</i>	<i>120</i>	<i>220</i>	<i>19</i>																													
<i>0</i>	<i>0</i>		<i>0</i>																													
<i>130</i>	<i>105</i>	<i>205</i>	<i>17</i>																													
<i>0</i>	<i>0</i>		<i>0</i>																													
6	Спринтерский бег.	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств	1	Низкий старт. Финиширование.																												
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег с изменением направления и скорости до 11-13 мин. Эстафетный бег	1	Низкий старт. Финиширование																												
8	Спринт	Старты из разных положений. Эстафетный бег 4×100; Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th><i>М</i></th> <th><i>Д</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center"><i>13</i></td> <td align="center"><i>16,0</i></td> </tr> <tr> <td align="center"><i>13,5</i></td> <td align="center"><i>17,0</i></td> </tr> <tr> <td align="center"><i>14,3</i></td> <td align="center"><i>17,5</i></td> </tr> </tbody> </table>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>13</i>	<i>16,0</i>	<i>13,5</i>	<i>17,0</i>	<i>14,3</i>	<i>17,5</i>																				
<i>М</i>	<i>Д</i>																															
<i>13</i>	<i>16,0</i>																															
<i>13,5</i>	<i>17,0</i>																															
<i>14,3</i>	<i>17,5</i>																															
9	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4×100	1																													
10	Прыжок в длину	ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ Медленный бег до 12-14 мин. ОРУ. Специальные упражнения прыгуна.	1	Медленный бег до 12-14 мин																												

		Дозирования нагрузки при прыжках		
11	Прыжок в длину	Прыжок в длину –прогнувшись . Отталкивание. Специальные упражнения прыгуна. Правила соревнований прыгунов в длину	1	Медленный бег до 12-14 мин
12	Прыжок в длину –согнувшись , –прогнувшись	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	460 410 430 380 410 360
13	Метание гранаты	ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. Бег до 7-9мин. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1	Метание гранаты
14	Метание гранаты	Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	36 23 32 19 28 17
Кроссовая подготовка			12	
15	Бег по пересеченной местности	ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ. Бег в равномерном темпе (15-20 мин). Специальные беговые упражнения. Элементы игры футбол.	1	Бег в равномерно м темпе (15-20 мин)
16	Бег по пересеченной местности		1	Бег в равномерно м темпе (15-20 мин)
17	Бег по пересечённой местности	ИНСТРУКЦИЯ ПО ТБ. Бег до 20-24мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладное передвижение. Правила соревнований по кроссу. Специальные упражнения стайера.	1	Правила соревнова ний по кроссу.
18	Бег по пересечённой местности		1	Преодоле ние горизонталь ных препятствий
19	Бег по пересеченной местности.	Развитие выносливости. Смешанное передвижение. Специальные упражнения стайера.	1	Смешанное передвиже ние
20	Бег по пересеченной местности.	Бег до 21 – 26 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий Элементы игры футбол.	1	Бег до 21 – 26 минут
21	Бег по пересеченной местности.	Смешанное передвижение. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Элементы футбола.	1	Бег до 21 – 26 минут
22	Бег по пересеченной местности.	Бег до 23 – 28 минут. ОРУ в движении. Правила соревнований по кроссу. Элементы футбола.	1	ОРУ в движении
23	Бег по пересеченной местности.	Смешанное передвижение. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	ОРУ в движении
24	Бег по	Бег до 23 – 28 минут. ОРУ в	1	

	пересеченной местности. Элементы футбола.	движении. Правила соревнований по кроссу. Элементы футбола.		Бег до 23 – 28 минут																																				
25	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.		1																																					
26	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	Бег на результат мальчики – 3000 метров, девочки – 2000 метров. Опрос по теории.	1	<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td><i>М</i></td> <td><i>Д</i></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>13</i></td> <td><i>10'10</i></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>14</i></td> <td><i>11'40</i></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><i>15</i></td> <td><i>12'00</i></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	<i>М</i>	<i>Д</i>			<i>13</i>	<i>10'10</i>			<i>14</i>	<i>11'40</i>			<i>15</i>	<i>12'00</i>																						
<i>М</i>	<i>Д</i>																																							
<i>13</i>	<i>10'10</i>																																							
<i>14</i>	<i>11'40</i>																																							
<i>15</i>	<i>12'00</i>																																							
Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств			22																																					
27	<i>Выполнение контрольных тестов</i>	<i>Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Наклон вперед из положения сидя.</i>	1	<table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>С</td> <td>Г</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>8</td> <td>5</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>9</td> <td>1</td> <td>9</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td></td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> </table>	С	Г							1	1	1	2			2	8	5	0			9	1	9	1				3		3			5	6	6	7
С	Г																																							
		1	1	1	2																																			
		2	8	5	0																																			
		9	1	9	1																																			
			3		3																																			
		5	6	6	7																																			
28	Висы и упоры. Лазание	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. ОРУ со скамейкой. Подтягивание. Толчком ног вперед на верхнюю жердь	1	Строевые упражнения																																				
29	Висы и упоры. Лазание	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, прогнувшись. Развитие силы. Подъем переворотом в упор	1	Строевые упражнения																																				
30	Висы и упоры. Лазание.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег с элементами акробатических упражнений. ОРУ с гантелями. Упор на верхнюю жердь.	1																																					
31	Висы и упоры. Лазание.		1																																					
32	Висы и упоры. Лазание в два приёма на скорость.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Построение. Бег с кувырками. Повороты в движении. ОРУ с отягощением. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Кувырок в упоре. Махом на нижнюю жердь. Лазание в два приема на скорость. Развитие силы.	1	Лазание в два приёма на скорость.																																				
33	Висы и упоры. Лазание в два приёма на скорость.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. ОРУ с гантелями. Повороты в движении. Упражнения на гимнастических скамейках. Комбинации в упорах. Лазание по канату в 2 приема на скорость. Развитие силы.	1	Лазание в два приёма на скорость.																																				
34	Висы и упоры. Лазание.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Построение и перестроение в	1	Преодоление																																				

	Преодоление препятствий	движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Упражнение в упорах. Лазание по канату. Преодоление гимнастических препятствий.		гимнастических препятствий.
35	Висы и упоры. Лазание. Преодоление препятствий		1	Преодоление гимнастических препятствий.
36	Висы и упоры. Лазание		1	Висы и упоры
37	Висы и упоры.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Преодоление гимнастических препятствий. Подтягивание, поднос ног. Угол в упоре. Преодоление препятствий.	1	Висы и упоры
38	Лазание. Преодоление препятствий		1	
39	Висы. Упоры. Подтягивание. Лазание	Повороты в движении ОРУ с гантелями. Упражнения в упорах, подтягивание. Развитие силы	1	Сила Канат 12 10 сек 10 11 сек 7 12 сек
40	Стойки на руках (варианты). Акробат. упражнения. ОП.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Построение. Бег с кувырками, перекатами, переворотами, поворотами. Развитие координационных способностей. ОП. Стойка на голове. Бег с кувырками. Стойки на руках. Правильная походка. Длинный кувырок вперед. ОП через коня, козла. Стойка на руках. ОРУ с гантелями, мячами. Красивая походка, повороты. Стойка на голове.	1	Стойки на руках (варианты)
41	Акробатические связки.		1	Акробатические связки
42	Акробатика. Элементы художественной гимнастики.		1	
43	Акробатика. Опорные прыжки.		1	<i>Оценка техники выполнения упражнений</i>
44	Акробатические упражнения.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег с акробатическими элементами, ОРУ с гантелями (м), мячами (д). Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1	
45	Акробатика. Силовые упражнения в парах.	Упражнение с лентой. ОП конь, козел.	1	Силовые упражнения в парах.
46	Акробатика. Опорные прыжки.		1	Акробатические

		Акробатические связки(м), (д). Упражнения с мячами.		связки(м), (д).
47	Акробатика. Опорные прыжки.		1	Упражнение с лентой
48	Акробатика. Упражнения в парах. Самоконтроль.	Выполнение зачетных акробатических связок. Упражнения в парах.	1	<i>Оценка техники выполнения элементов</i>
Волейбол			18	
49	Волейбол. Стойки и передвижения.	Стойки и передвижения. Верхняя передача в парах, тройках.	1	Верхняя передача в парах, тройках.
50	Специальные упражнения волейболиста. Прием-подача сверху, снизу.	ОРУ в движении с падением и перекатами. Специальные упражнения волейболиста. Прием-подача сверху, снизу. Подачи (варианты). Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Учебная игра
51	Имитация направляющего удара, блока. Учебная игра.	Стойки и передвижения. Имитация направляющего удара, блока. Специальные упражнения волейболиста нападение из зон 4×2. Подачи. Учебная игра.	1	Учебная игра Нападающий удар
52	Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прием-передача в тройках, четверках со сменой мест. Нападающий удар. Перевод мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1	
53	Верхняя передача мяча через сетку.	Стойки и передвижения. Верхняя передача мяча через сетку. Подача на точность попадания. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения волейболиста. Нападающий удар из зон 2-3-4. Учебная игра.	1	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра.
54	Прямой нападающий удар в тройках.		1	
55	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		1	
56	Нападающий удар из зон 2-3-4. Учебная игра.		1	<i>Оценить прием-передачу сверху, снизу</i>
57	Подачи (варианты). Круговая тренировка.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Развитие координационных способностей. Нападение через 3-ю зону. Подачи (варианты). Круговая тренировка. Учебная игра.	1	Круговая тренировка
58	Прием передачи сверху. Подача на качество.	Круговая тренировка. Прием передачи сверху (одиночное). Прием передачи снизу, одиночное. Подача на качество.	1	40 – 45 45 – 40 5 из 10
59	Прием передачи снизу. Подача на		1	

	качество.			
60	Комбинации из передвижений, падений игрока.	Комбинации из передвижений, падений игрока. Специальные упражнения волейболиста. Прыжковые упражнения. Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.	1	Специальные упражнения волейболиста
61	Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.		1	Специальные упражнения волейболиста
62	Прием-передача, перевод мяча через сетку кулаком.	ОРУ с отягощением. Специальные упражнения волейболиста. Прием-передача, перевод мяча через сетку кулаком. Подачи (варианты) на точность. Блок. Учебная игра.	1	<i>Оценить технические приемы в игре</i>
63	Подачи (варианты) на точность. Блок. Учебная игра.		1	
64	Нападающий удар. Учебная игра.	Комбинации из передвижений, технических приемов. Нападающий удар. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	<i>Оценить технические приемы в игре</i> Учебная игра
65	Работа над передачей и приемом в парах, тройках со сменой мест.		1	
66	Формирование ЗОЖ. Профилактика заболеваний	Ценностные ориентации. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Вредные привычки.	1	Фронтальный опрос
Баскетбол			21	
67	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. «Стритбол»	1	Броски по кольцу после ведения
68	Броски по кольцу после ведения. «Стритбол»		1	<i>Оценить качество передач и приема</i>
69	Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростно-силовых качеств.	Передвижения и остановки. Прием и передача с пассивным противником. Передачи – варианты на месте. Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростно-силовых качеств «Стритбол».	1	Броски по кольцу после ведения
70	Специальные упражнения игрока. Передачи (варианты).		1	Броски по кольцу со среднего расстояния.
71	Заслоны. Броски	1		

	по кольцу со среднего расстояния.			Учебная игра.
72	Бросок в прыжке со средней дистанции.	Ведение, обводка (варианты). Баскетбольные салки. Личная защита в своей зоне. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1	
73	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча в прыжке со средней близкой позиции. Зонная защита	1	Передача мяча различными способами в движении
74	Ведения с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Специальные передвижения и упражнения баскетболиста. Повороты. Ведения с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1	
75	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	<i>Оценить действия игроков в защите</i>
76	Передачи различными способами в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броски по кольцу со среднего расстояния. Личная защита в своей зоне.	1	<i>Оценить технику передач, технические приемы в игре</i>
77	Броски по кольцу со среднего расстояния.		1	
78	Личная защита в своей зоне.		1	
79	Совершенствование передвижений и остановок. Передачи (варианты).	Совершенствование передвижений и остановок. Ведение и обводки с сопротивлением. Передачи (варианты). Броски по кольцу после ведений и с места. Наигрывание тактических действий в нападении.	1	Наигрывание тактических действий в нападении.
80	Броски по кольцу после ведений и с места.		1	
81	Наигрывание тактических действий в нападении.		1	Наигрывание тактических действий в нападении
82	Нападение через центрального. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок. Броски по кольцу с места и после ведения. Броски полукрюком. Нападение через центрального. Учебная игра.	1	Учебная игра
83	Броски полукрюком. Учебная игра.		1	Учебная игра
84	Выполнение баскетбольных тестов.	Выполнение баскетбольных тестов 1-ведение и бросок в кольцо (справа, слева) 2-ведение 20 м на скорость с поворотом	1	<i>Выполнение баскетбольных тестов</i>

		3-передачи в парах на скорость 4-штрафные броски по 10 раз		
85	Наигрывание тактических действий в нападении.	Передачи (варианты). Броски по кольцу после ведений и с места. Наигрывание тактических действий в нападении.	1	Наигрывание тактических действий в нападении
86	Основные технические приемы в игре. Учебная игра.	Выполнение основных технических приемов в игре. Учебные двусторонние игры. Штрафные броски.	1	<i>Оценить выполнение тактико-технических приемов в игре</i>
87	Штрафные броски. Учебная игра.		1	
Легкая атлетика			4	
88	Прыжки в высоту (перешагивание, перекидной)	ИНСТРУКТАЖ по ТБ Особенности прыжков в высоту. Специальная разминка прыгуна. Выполнение разбега и толчка. «Прыжок за прыжком»	1	Прыжки в высоту
89	Прыжки в высоту. Элементы спринта	Специальные беговые упражнения. ОРУ на растяжение. Прыжки в высоту на наклонную планку. Упражнения на прыгучесть. Разбег, толчок, переход через планку, приземление. Прыжок перешагивание, перекидной. Низкий старт	1	<i>Оценить технику частей прыжка</i>
90	Прыжки в высоту		1	
91	Прыжок в высоту	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Растяжки. Прыжок в высоту (в целом) перешагивание, перекидной.	1	<i>Оценить технику разных прыжков</i>
Кроссовая подготовка			9	
92	Бег по пересеченной местности.	Бег до 23-25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ в парах. Смешанное передвижение 500-600-200. Специальные упражнения метателя	1	Бег до 23-25 мин
93 – 94	Бег с изменением скорости.	Бег до 15-20 мин с изменением скорости М-3 раза по 500м. М-2 раза по 250 м.	1	<i>Оценить технику метания</i>
95- 96	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе.	ИНСТРУКТАЖ по ТБ. Бег в равномерном темпе до 20-25 мин. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты (500-700гр) на дальность.	1	Бег до 20-25 мин
97	Метание гранаты		1	<i>Оценить технику метания</i>
98	Метание гранаты		1	М Д 32 м 22 м 38 м 18 м

				26 м 11 м
99 - 100	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение	Бег с преодолением препятствий до 25 мин, 20 мин. Смешанное передвижение 600-200, 400-200, 800-400. Игра в гандбол	2	Бег с преодолением препятствий до 25 мин
101	Лёгкая атлетика (2 ч) Спринтерский бег	Специальные беговые упражнения. Бег на 100 м с максимальной скоростью.	1	М Д 13,5 16,0 14,0 16,5 14,3 17,0
102	Спринтерский бег		1	

Контрольные тесты 10 класс

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

Контрольные упражнения 10 класс

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	220	210	180	200	180	170
Прыжок в длину с разбега	420	400	380	400	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	120	115	115	110	105
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	23	21	18
Отжимание	56	40	30	25	10	8
Подтягивание	14	12	10	24	16	10
Поднимание ног до<90градусов	18	16	13	21	18	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	23	18	12
Челночный бег 10X10	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,30	15,00	15,30	11,00	11,30	12,40
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	14	12	10	15	13	11
Бросок набивного мяча(1кг)	12	10	8	10	8	6
Вис на перекладине (с)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-

Контрольные тесты 11 класс

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

Контрольные упражнения 11 класс

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	240	225	210	210	190	170
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	46	37	24	26	20	15
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до <90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10Х10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-