

Приложение № 11 к ООП СОО  
МАОУ СШ № 2 г. Ворсма  
Приказ № 106 от 30. 08. 2021г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**10-11 классы**

Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на 2 года: 10 класс -102 часа, 11 класс – 102 часа Общее количество часов за ступень среднего общего образования - 204.

### **Учебно-методический комплекс**

#### **Учебник**

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020.

#### **Пособия для учителя**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов \ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.

## **Планируемые результаты освоения учебного 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**

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают представления о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности, планирования содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах, мониторинга физического развития и

физической подготовленности, наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма, выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышения функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ***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 само страховку;
- 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.

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 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.**

- Организуемые 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.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **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, 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.**

- Организуемые 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 брусьях (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки).
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девочки).
- 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.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

Распределение количества часов по темам программы  
10 класс

№ п/п	Раздел программы	Содержание воспитания	Количество часов
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; Обучать основам базовых видов двигательных действий.	В процессе всех уроков
Спортивно-оздоровительная деятельность			
2	Гимнастика с основами акробатики	Развивать координацию в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений.	15
3	Легкая атлетика	Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств. Вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля.	38
4	Лыжная подготовка	Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.	18
5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;	26
6	Общеразвивающие упражнения	Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию; формировать двигательные умения и навыки; развивать двигательные (физические) качества;	В процессе всех уроков

		формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;	
	Общее количество часов		102

Распределение количества часов по темам программы  
11 класс

№ п/п	Раздел программы	Содержание воспитания	Количество часов
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; Обучать основам базовых видов двигательных действий.	В процессе всех уроков
	Спортивно-оздоровительная деятельность		
2	Гимнастика с основами акробатики	Развивать координацию в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений.	15
3	Легкая атлетика	Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств. Вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля.	38
4	Лыжная подготовка	Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.	18
5	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;	26
6	Общеразвивающие упражнения	Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому	В процессе всех уроков

		развитию; формировать двигательные умения и навыки; развивать двигательные (физические) качества; формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;	
	Общее количество часов		102

### 10 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<b><i>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека</i></b>		
История возникновения и развития физической культуры	Этапы развития физической культуры. Возникновение физической культуры. Развитие физической культуры в России	Характеризовать различные исторические периоды развития физической культуры в мире и в России. Раскрывать понятие <b><i>физическая культура</i></b>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
<b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b>		
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывать понятие <b><i>спортивная подготовка</i></b>
Подготовка к занятиям физической	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе,

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
культурой	одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной	подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической

	площадки)	культурой и своевременно их устранять
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся	Характеризовать понятие <b>профессионально-прикладная подготовка</b> . Готовить место занятий на рабочем месте
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультурминутки, физкультпауз {подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Правила проведения банных процедур	Организация банных процедур, характеристика проведения банных процедур	Проводить банные процедуры, подбирать температурный режим
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его	Выявлять особенности в приросте показателей

основным		
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

Физическое совершенствование (102 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p><b><i>Гимнастика с основами акробатики (24 ч)</i></b></p>		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши — прыжок боком; девушки — прыжок боком с поворотом)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику выполнения опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	<b><i>Упражнения на гимнастическом бревне</i></b> (девушки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику

	стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	выполнения гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (юноши); на разновысоких (девушки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b>Легкая атлетика (49 ч)</b>		
Беговые упражнения	<b>Беговые упражнения:</b> бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<b>Прыжковые упражнения:</b> прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений.



	«перешагивание»	Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание на дальность	Описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся мишени. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b><i>Спортивные игры (26 ч)</i></b>		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бросков и ловли мяча различными способами	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отлетевшего от сетки	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
<b><i>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</i></b>		
Общеразвивающая	Физические упражнения на развитие	Организовывать и

подготовка	основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки
------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 11 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<b><i>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека</i></b>		
История возникновения и развития физической культуры	Этапы развития физической культуры. Возникновение физической культуры. Развитие физической культуры в России	Характеризовать различные исторические периоды развития физической культуры в мире и в России. Раскрывать понятие <b><i>физическая культура</i></b>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
<b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b>		
Организация и проведение самостоятельных занятий	Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывать понятие

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
спортивной подготовкой		<b>спортивная подготовка</b>
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся	Характеризовать понятие <b>профессионально-прикладная подготовка</b> . Готовить место занятий на рабочем месте
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультурминутки, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Правила проведе-	Организация банных процедур,	Проводить банные

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
ния банных процедур	характеристика проведения банных процедур	процедуры, подбирать температурный режим
<b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b>		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
<b>Физическое совершенствование (102 ч)</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
дня и учебной недели	гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств	направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культуры, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
<b><i>Гимнастика с основами акробатики (24 ч)</i></b>		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши — прыжок боком; девушки — прыжок боком с поворотом)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику выполнения опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	<b><i>Упражнения на гимнастическом бревне</i></b> (девушки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на бревне,

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (юноши); на разновысоких (девушки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b>Легкая атлетика (49 ч)</b>		
Беговые упражнения	<b>Беговые упражнения:</b> бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения	<b>Прыжковые упражнения:</b> прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
		выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание на дальность	Описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся мишени. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b><i>Спортивные игры (26 ч)</i></b>		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бросков и ловли мяча различными способами	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отлетевшего от сетки	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Основные приемы игры	Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча в движении. Техника броска мяча согнутой рукой сбоку, снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку. Техника	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать

	семиметрового штрафного броска. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Выбор позиции вратаря	изученные элементы в процессе игры
<b>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</b>		
Общесфизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки
<b>Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся</b>		
<p><i>Текущий контроль успеваемости</i> - 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 - 1; максимальный балл - 5).</p> <p><i>Виды и формы текущего контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный (индивидуальный или фронтальный опрос);</li> <li>- письменный (домашние работы, проверочные работы, практические работы, контрольные работы, тестовые задания (в том числе с использованием ИКТ));</li> <li>- сдача контрольных тестов;</li> <li>- выполнение контрольных упражнений</li> </ul> <p><i>Тематический контроль</i> заключается в проверке усвоения программного материала по каждой крупной теме курса.</p>		



*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.

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
Отжимание в упоре на брусьях	15	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
Переворот из виса в упор	5	3	1	-	-	-
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	-	-	-

Контроль текущей успеваемости проводится в следующих формах:

- а) контрольные работы;
- б) проверочные работы;
- в) практические работы;
- г) самостоятельные работы;
- д) тестирование;
- е) устный опрос;
- ж) контрольные упражнения;
- з) контрольные тесты

### Контрольные тесты 10 класс

### 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
К выносливости	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
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9		-	-
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до <90 градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10X10	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
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-

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	-	-	-