

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области многопрофильный лицей № 16
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области**

«Утверждено»

к использованию

Директор

ГБОУ лицея № 16 г.Жигулевска

приказ от « 30 » августа 2019г. № 253-од

«Согласовано»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

ГБОУ лицея № 16 г.Жигулевска

« 29 » августа 2019г.

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей эстетико-оздоровительного цикла

протокол № 1 от «28» августа 2019г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 10 - 11 классов**

Сроки реализации программы – 2 года

Разработчик программы: Ивлева Светлана Юрьевна

Год разработки программы – 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования», на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16) и программы «Физическая культура», автор Г.И. Погадаев (Физическая культура. Базовый уровень. 10 - 11 классы: рабочая программа / авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2017)

Программа ориентирована на учащихся 10 – 11 классов, изучающих физическую культуру на базовом уровне.

Изучение **физической культуры** на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у учащихся бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально - прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация данных целей связана с решением следующих **задач**:

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья обучающихся, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, спортивные игры и др.), а также из национальных видов спорта и народных игр;
- развитие у обучающихся основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемыми жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

Программа определяет содержание и структуру учебного материала, конкретизирует распределение учебных часов по разделам курса и последовательность их изучения.

Используемый учебно – методический комплект

Учебник: Погадаев Г.И. Физическая культура. 10 – 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Г.И.Погадаев. – М.: Дрофа

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» на уровне среднего общего образования учебным планом *ГБОУ лицея № 16 г.Жигулевска* отводится **204 часа** в следующем объеме:

Класс	количество		
	учебных недель	часов в год	часов в неделю
10	34	102	3
11	34	102	3

Количество часов, отводимых на освоение практической части программы

Виды практических работ и контроля	10 класс	11 класс
Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки	6	6
Тестовая работа	3	
Итого часов	9	6

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражают гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов:

- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью; непринятие вредных привычек - курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально - экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно - исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

ВЫПУСКНИК НАУЧИТСЯ в результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила и использовать 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;
- 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».

ВЫПУСКНИК 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»;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для учащихся среднего общего образования

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Знания по подготовке к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ, МЧС России. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Легкая атлетика

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол.

2. Спортивные игры

Раздел «Волейбол»

Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передач мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием и передача мяча по зонам. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара, выполнения блокирования. Тактические действия. Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол»

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте (штрафные броски), в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной рукой сверху с дальней дистанции. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Двухсторонняя игра.

3. Гимнастика

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Лазанье по шесту с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Совершенствование строевых упражнений (перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении). Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами - двушажным и четырехшажным; одновременными ходами - бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 10 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Физическая культура как область знаний	7	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях физической культурой на улице и в спортивном зале, знание правил оказания первой доврачебной помощи; – приобретение знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни; – определение роли и значения форм занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения; – совершенствование знаний об основных формах и видах физических упражнений; – углубление знаний о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – расширение знаний по подготовке к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ, МЧС России. 	<p>Тестовая работа №2: по теме «Основные формы и виды физических упражнений»</p>
2.	Физическое совершенствование			
2.1	Легкая атлетика	28	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта, челночный бег, бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 60 метров; – освоение норматива бега на 100 метров; – совершенствование бега на средние дистанции 400, 800 метров и применение полученных навыков в эстафете; – совершенствование бега 2000-3000 метров на время; – овладение метанием гранаты с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; – совершенствование прыжка в длину «прогнувшись» после быстрого разбега с 9-13 шагов; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях 	<p>Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки:</p> <p>Тест №1 «Бег на длинные дистанции (2000 м-девушки, 3000 м – юноши), прыжок в длину с места»</p> <p>Тест №2 «Бег на короткие дистанции (60, 100, челночный бег 3*10 метров)»</p> <p>Тест №6 «Прыжок в длину с разбега, метание гранаты»</p>

2.2	Волейбол	15	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передач мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках через сетку; – совершенствование верхней прямой подачи; – совершенствование техники нападающего удара, выполнения блокирования; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях 	<p>Тестовая работа №1 по теме: «Легкая атлетика, волейбол»</p>
2.3	Гимнастика	19	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование строевых упражнений (перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении); – освоение подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами; – совершенствование акробатической комбинации из шести элементов; – совершенствование комбинации на бревне из пяти элементов; – совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника, упражнения с партнером, на гимнастической стенке, упражнения с предметами; – совершенствование лазанья по шесту, (мальчики) на время; – освоение опорного прыжка (юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня) 	<p>Тест №3 «Подтягивание (на высокой перекладине юноши, на низкой девушки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»</p> <p>Тест №4 «Наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища»</p>
2.4	Лыжная подготовка	19	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование лыжных ходов, спусков и подъемов, перехода с попеременных ходов на одновременные; – совершенствование коньковых ходов: полуконьковый одновременный ход, одновременный двухшажный коньковый ход; – совершенствование обгона и финиширования; – применение полученных знаний, умений и способов действий 	<p>Тестовая работа №3 по теме: «Лыжная подготовка»</p> <p>Тест №5 «Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)»</p>

			при прохождении дистанции на время	
2.5	Баскетбол	14	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование технических элементов: передача мяча одной рукой снизу, сбоку, броски с разных точек, со средней и длинной дистанции, штрафной бросок; – совершенствование тактических действий: зонной защиты, персональной защиты, нападения; – применение полученных знаний, умений, способов действий в игре и соревнованиях по баскетболу 	
	ИТОГО	102		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 11 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Физическая культура как область знаний	6	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях физической культурой на улице и в спортивном зале, знание правил оказания первой доврачебной помощи; – приобретение знаний об организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; – определение роли и значения основ биомеханики гимнастических упражнений; – совершенствование знаний об основных технико-тактических действиях и приемах в игровых видах спорта и лыжного спорта; – углубление знаний о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – совершенствование знаний о прикладном значении легкоатлетических упражнений 	
2.	Физическое совершенствование			
2.1	Легкая атлетика	20	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта, челночный бег, бег с ускорением, с максимальной скоростью, сдача норматива на 100 метров; – совершенствование бега на средние дистанции 400, 800 метров и применение полученных навыков в эстафете; – совершенствование бега 2000-3000 метров на время; – совершенствование метания гранаты с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; – освоение толкания ядра; – совершенствование прыжка в длину «прогнувшись» после быстрого разбега с 9-13 шагов; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях 	<p><i>Тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки:</i></p> <p><i>Тест №1</i> «Бег на длинные дистанции (2000 м-девушки, 3000 м – юноши), прыжок в длину с места»</p> <p><i>Тест №2</i> «Бег на короткие дистанции (60, 100, челночный бег 3*10 метров)»</p> <p><i>Тест №6</i> «Прыжок в длину с разбега, метание гранаты»</p>

2.2	Волейбол	15	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передач мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках через сетку, передач мяча в зоны 4 и 2; – совершенствование приема мяча с подачи в зону 3; – совершенствование верхней прямой подачи; – совершенствование техники нападающего удара, выполнения блокирования; – применение полученных знаний, умений и способов действий на соревнованиях 	
2.3	Гимнастика	20	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование строевых упражнений (перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении); – совершенствование подтягивания, упражнений в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами; – совершенствование акробатической комбинации из шести элементов; – совершенствование комбинации на бревне из пяти элементов; – совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника, упражнения с партнером, на гимнастической стенке, упражнения с предметами; – совершенствование лазанья по шесту, (юноши) на время; – совершенствование опорного прыжка (юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня) 	<p><i>Тест №3</i> «Подтягивание (на высокой перекладине юноши, на низкой девушки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»</p> <p><i>Тест №4</i> «Наклон вперед из положения стоя, поднимание туловища»</p>
2.4	Лыжная подготовка	19	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов, перехода с попеременных ходов на одновременные; – совершенствование коньковых ходов: полуконьковый одновременный ход, одновременный двухшажный коньковый ход; 	<p><i>Тест №5</i> «Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши)»</p>

			<ul style="list-style-type: none"> – совершенствование прохождения эстафеты с преодолением препятствий; – применение полученных знаний, умений и способов действий при прохождении дистанции на время 	
2.5	Баскетбол	22	<ul style="list-style-type: none"> – ознакомление с теоретическими сведениями; – совершенствование тактики вырывания и выбивания мяча; – совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот ускорение); – совершенствование передачи мяча; – совершенствование комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; – совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием; – совершенствование тактики позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину; – применение полученных знаний, умений, способов действий в игре и соревнованиях по баскетболу 	
	ИТОГО	102		

Учебно-практическое оборудование для практических занятий по физической культуре

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое
3. Козел гимнастический
4. Конь гимнастический
5. Перекладина гимнастическая
6. Мост гимнастический подкидной
7. Маты гимнастические
8. Шест гимнастический
9. Скамейки гимнастические жесткие
10. Гантели наборные
11. Коврики гимнастические
12. Мячи набивные
13. Мячи малые
14. Скакалки гимнастические
15. Палки гимнастические
16. Обручи гимнастические
17. Планка для прыжков в высоту
18. Стойки для прыжков высоту
19. Палочки эстафетные
20. Рулетка
21. Секундомер
22. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
23. Мячи баскетбольные
24. Сетка волейбольная
25. Мячи волейбольные
26. Мячи футбольные
27. Лыжный инвентарь

Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся 10 класса

Задания	Отметка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4
Бег на 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10 × 10 м, с	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег 2000 м, мин, с	-	-		10.10	12.00	
Бег 3000 м, мин	14.00	15.30		-	б/в	
Бег 5000 м, мин, с	-	б/в		-	-	
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Метание гранаты 500 г, м	-	-		17	12	
Метание гранаты 700 г, м	28	24		23	17	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		-	-	
Лазанье по канату без помощи ног, м, см	3,50	2,20		-	-	
Подтягивание в висе, раз	11	7		-	-	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	-		22	16	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	-	-		19.00	20.30	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00	-	б/в		
Кросс на 2000 м, мин	-	-	11.00	12.50		
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00	-	-		
Кросс на 5000 м	-	б/в	-	б/в		

Нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся 11 класса

Задания	Отметка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4,6	5,0	Задание выполнено с результатом ниже 4	5,1	5,7	Задание выполнено с результатом ниже 4
Бег на 100 м, с	14,2	14,9		16,0	16,8	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,5	8,0		8,5	9,1	
Челночный бег 10 × 10 м, с	27,0	29,0		32,0	35,6	
Шестиминутный бег, м	1450	1250		1250	1050	
Бег 2000 м, мин, с	-	-		10.00	11.50	
Бег 3000 м, мин	13.00	15.00		-	б/в	
Бег 5000 м, мин, с	-	б/в		-	-	
Прыжок в длину с места, см	225	215		190	165	
Прыжок в длину с разбега, см	440	390		360	290	
Метание гранаты 500 г, м	-	-		18	13	
Метание гранаты 700 г, м	32	26		23	17	
Лазанье по канату, м, см	5,80	4,00		-	-	
Лазанье по канату без помощи ног, м, см	4,00	2,50		-	-	
Подтягивание в висе, раз	12	10		-	-	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	-		25	20	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	-	-		18.30	20.00	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	26.00	29.00		-	б/в	
Бег на лыжах на 10 км, мин, с	-	б/в		-	-	
Кросс на 2000 м, мин	-	-		10.30	12.20	
Кросс на 3000 м, мин, с	14.00	16.00	-	-		
Кросс на 5000 м	-	б/в	-	-		