

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ МО «КУЗОВАТОВСКИЙ РАЙОН»
МБОУ СШ №1 Р.П.КУЗОВАТОВО

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ № 1
р.п. Кузоватово

Мартьянова О.Н.

Приказ № 122 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Кузоватово 2023г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

Личностные результаты освоения программы:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

Изучение предмета создают предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности, умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе выполнение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5 ступени.

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 11 классе составляет 102 часа (3 часа в неделю). 11 класс

Годовой план график прохождения учебного материала в 11 классе

Разделы программы	часы	полугодия					
		I			II		
		Но м е р а у р о к о в					
		1-17	18-32	33-47	48-64	65-82	83-99
Основы знаний		В п р о ц е с с е у р о к а					
Лёгкая атлетика	34	17					17
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волебол)	33		15			18	
Гимнастика (акробатика)	15			15			
Лыжная подготовка	21				20		
Итого	102	47				55	

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

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; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика. 34 часа. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат различные дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели. Броски набивного мяча.

Спортивные игры -33 часа. Футбол. Удары по мячу ногой (средней частью подъёма) и головой(серединой лба) без сопротивления и с сопротивлением защитника; остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) и грудью. Ведение мяча с изменением направления без сопротивления и с активным сопротивлением противника, отбор мяча толчком плечом к плечу, подкатом; комбинации освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, финты ударом ногой и с остановкой. Действия игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные действия в игре в нападении и защите.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча: штрафной, одной и двумя руками в прыжке, одной рукой от головы; с близкого, среднего и с дальнего расстояния; без сопротивления и с сопротивлением. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Действия игроков без мяча и с мячом: заслон, подстраховка, подбор. Тактические действия. Игра по правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку и блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, парное, групповое). Страховка. Тактические действия. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики и элементами единоборств 15 часов.

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них. Подъём в упор силой вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади на перекладине (юноши). На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём разгибом из седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).

На брусьях (при их наличии в ОУ) толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).

Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши), прыжок углом (девушки).

Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов. Лазание по двум канатам без помощи ног. Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы стоя и лёжа. Учебная схватка. Разминка перед поединком.

Лыжная подготовка.20 часов Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонок. Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Тематическое планирование

1 полугодие		47
Легкая атлетика		17
• <u>Урок 1. Т.Б. на лёгкой атлетике. Низкий старт и бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м.</u>		1
• <u>Урок 2. Бег на короткие дистанции, стартовый разгон и финиширование, силовые упражнения.</u>		1

• <u>Урок 3. Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега, Бег 1000м.</u>	1
• <u>Урок 4. Бег на короткие и средние дистанции, упражнения на силу и гибкость.</u>	1
• <u>Урок 5. Прыжок в длину с разбега, метание мяча, равномерный бег.</u>	1
• <u>Урок 6. Прыжок в длину с разбега, метание гранаты, равномерный бег.</u>	1
• <u>Урок 7. Прыжок в длину с разбега (учёт), метание, равномерный бег.</u>	1
• <u>Урок 8. Метание гранаты, силовые упражнения, равномерный бег.</u>	1
• <u>Урок 9-10. Бег на средние дистанции, метание гранаты (учёт), упражнения на гибкость и координацию.</u>	2
• <u>Урок 11. Бег 2000 м, спортивные игры: футбол, волейбол, бадминтон.</u>	1
• <u>Урок 12-13. Бег на выносливость 2-3 км, спортивные игры.</u>	2
• <u>Урок 14 ОФП, равномерный бег 2-3 км.</u>	1
• <u>Урок 15-16. Длительный бег 3 км с средним темпе, силовые упражнения.</u>	2
• <u>Урок 17. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.</u>	1
Спортивные игры: футбол, баскетбол	15
• Урок 1. Техника безопасности на уроках спортивными играми. Основные правила игры и судейство. Эстафеты с футбольным мячом	1
• Урок 2. Ведение мяча вокруг стоек, с передачей партнёру и ударом по воротам.	1
• Урок 3. Удары по неподвижному, катящему и летящему мячу, остановка мяча с последующим ударом.	1
• Урок 4. Остановка мяча грудью и ногой, комбинации освоенных действий. Мини-игра.	1
• Урок 5. Ведение и отбор мяча, финты и удар в ворота. Учебная игра	1
• Урок 6. Тактические действия в игре и развитие двигательных способностей.	1
• Урок 7. Ведение мяча правой и левой рукой, передачи в движении, броски по кольцу одной рукой.	1
• Урок 8. Ведение мяча с изменением направления: змейкой, передачи в движении в тройках, броски в кольцо	1
• Урок 9. Броски мяча одной рукой от плеча с места и после ведения, штрафной бросок. Игра: быстрый прорыв.	1
• Урок 10. Сочетание техники ведения, передач и бросков, игровое задание, стритбол.	1
• Урок 11. Позиционное нападение и зонная защита. Двусторонняя игра.	1
• Урок 12. Передачи мяча в движении, бросок мяча одной рукой с точек и штрафной бросок. Игра.	1
• Урок 13. Ловля и передача мяча с перемещением в стену, бросок одной рукой от плеча после ведения, штрафной бросок. Ловля и передачи мяча в тройках с перемещением. Игра	1
• Урок 14. Ловля и передачи мяча в тройках в движении (восьмеркой), бросок одной рукой от плеча с места и после ведения, двусторонняя игра.	1
• Урок 15. Штрафной бросок, индивидуальные действия: отбор мяча, вырывание, выбивание, перехват, подбор мяча от щита. Тестирование баскетболом. Двусторонняя игра позиционное нападение, зонная защита.	1
Гимнастика с основами акробатики и элементами единоборств.	15
• Урок 1. Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость. ОФП.	1
• Урок 2. Перекладина: висы и упоры, размахивания и подъём в упор силой (ю); акробатические упражнения (д)	1

• Урок 3. Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём в упор силой (ю), акробатика: сед углом, мост стоя, стойка на лопатках, кувырок вперёд (д)	1
• Урок 4. Упражнения на перекладине: подъём переворотом (ю), акробатика: кувырок вперёд и назад в полушпагат (д)	1
• Урок 5. Упражнения на перекладине (ю), акробатические упражнения (д).	1
• Урок 6. Упражнения на низкой перекладине: переворот в упор вперёд и назад (д), акробатические упражнения: кувырки, стойка на голове и руках (ю)	1
• Урок 7. Упражнения на низкой перекладине: подъём переворотом махом одной - толчком другой(д), акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках, переворот боком (ю)	1
• Урок 8. Упражнения на низкой перекладине: подъём переворотом (д), акробатические упражнения: длинный кувырок, кувырок назад в упор, переход из стойки на голове и руках в стойку на руках силой, переворот боком (ю)	1
• Урок 9. Упражнения на перекладине (д), акробатические упражнения (ю)	1
• Урок 10. Упражнения на гибкость и силу. Лазание по канату (ю), Акробатическая комбинация (д)	1
• Урок 11. Скоростно-силовые упражнения. Лазание по канату (ю), Акробатическая комбинация (д)	1
• Урок 12. Силовые упражнения. Упражнения на равновесие (д), акробатическая комбинация (ю)	1
• Урок 13. Опорный прыжок (ю), элементы единоборств . Упражнения на фитболах (д).	1
• Урок 14. Атлетическая гимнастика, упражнения на снарядах элементы единоборств (ю), ритмическая гимнастика, музыкальная композиция (д)	1
• Урок 15. Элементы единоборств (ю), кроссфит (д) Подготовка к выполнению комплекса ГТО .	1
2 полугодие	52
Лыжная подготовка:	17
• Урок 1. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Переменный ход. Преодоление дистанции до 3 км	1
• Урок 2. Переменный ход. Преодоление дистанции до 5 км	1
• Урок 3. Одновременно-двушажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременный, Прохождение дистанции до 5км.	1
• Урок 4. Переменный, одновременно одношажный, одновременно двушажный ходы. Прохождение дистанции 5 км	1
• Урок 5-6. Переменные и одновременные ходы. Преодоление дистанции до 6 км	2
• Урок 7. Бесшажный ход. Спуски и подъемы. Передвижение по дистанции переменными и одновременными ходами. Преодоление уклонов, спусков бесшажным ходом, подъём в гору, торможение с крутых спусков.	2
• Урок 8. Бесшажный ход. Передвижение по дистанции переменными и одновременными ходами. Преодоление уклонов, спусков бесшажным ходом, подъём в гору, торможение с крутых спусков.	2
• Урок 9. Одновременный одношажный и бесшажные ходы. Передвижение по дистанции переменными и	

одновременными ходами.	2
• Урок 10-11. Коньковый и полуконьковый ходы. Прохождение дистанции 2 -3 км изученными ходами в среднем темпе. Преодоление прямых отрезков и под небольшой уклон.	2
• Урок 12. Коньковый и полуконьковый ходы. Прохождение дистанции 2 -3 км изученными ходами в среднем темпе. Преодоление дистанции под небольшой уклон.	1
• Урок 13-14. Прохождение дистанции в умеренном темпе 5 км. Передвижение по дистанции изученными способами. Спуски и подъёмы, торможения.	2
• Урок 15. Преодоление дистанции 5 км. Прохождение дистанции 5-6 км. Изученными ходами в среднем темпе. Спуски, подъёмы.	1
• Урок 16. Спуски, подъёмы, торможения. Передвижение по дистанции изученными ходами.	1
• Урок 17. Выполнение комплекса ГТО. Передвижение на лыжах 5 км с максимальной скоростью.	1
Спортивные игры: волейбол:	1
• Урок 1. Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	18
• Урок 2-3. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Совершенствование передач и способов перемещений.	1
• Урок 4. Передачи мяча сверху и снизу в парах и в тройках с перемещением. Учёт верхней передачи над собой.	2
• Урок 5-6. Передачи мяча в тройках с перемещением. Учёт нижней передачи над собой. Двусторонняя игра.	1
• Урок 7. Нижняя прямая подача. Передачи в парах через сетку со второй линии.	2
• Урок 8. Нижняя прямая подача в заданную зону и приём мяча.	1
• Урок 9. Верхняя прямая подача, приём мяча с пассом в зону №3.	1
• Урок 10. Верхняя прямая подача в заданную зону и прием мяча.	1
• Урок 11-12. Сочетание игровых приёмов: подача – приём мяча с пассом в зону 3 – пасс в зону 2,4 – передача через сетку.	1
• Урок 13-14. Нападающий удар с собственным подбрасыванием в парах через сетку. Игра.	2
• Урок 15-16. Нападающий удар и блокирование, Двусторонняя игра.	2
• Урок 17. Действия команды в нападении и защите, двусторонняя игра.	2
• Урок 18. Действия команды в нападении и защите, учебное соревнование.	1
• Лёгкая атлетика	1
Урок 1. Т.Б. на уроках лёгкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием», прыжковые и СБУ.	17
Урок 2. Бег в равномерном темпе 12 мин, прыжки в высоту с разбега, силовые упражнения.	1
Урок 3. Бег в равномерном темпе 12-15 мин. Прыжок в высоту, ч/бег 3X10, 4X9, 5X10.	1
Урок 4. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки. Равномерный бег 15 минут.	1
Урок 5. Упражнения на скорость и координацию. Передача эстафетной палочки в движении-в коридоре, низкий старт	1

Урок 6. Низкий старт и стартовый разгон, пробегание отрезков 30,60,100м	
Урок 7. Бег на короткие дистанции, 100м, 200м, прыжок в длину с разбега.	1
Урок 8. Прыжок в длину с разбега, бег на короткие дистанции. Скоростно-силовые упражнения.	1
Урок 9. Прыжок в длину с разбега, метание мячей, силовые упражнения.	1
Урок 10 Метание гранаты, силовые упражнения, бег на средние дистанции	1
Урок 11 Бег в равномерном темпе 15-20 минут, спортивные игры.	1
Урок 12-13. Длительный бег бег 2-3 км, метание гранаты, подтягивания	1
Урок 14-15. Равномерный бег 2-3км, метание гранаты.	2
Урок 16. Бег в равномерном темпе. ОРУ, СБУ, Контроль двигательной подготовленности.	2
Урок 17. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	1
Итого:	99

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет (10-11 класс)

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	180 и ниже	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500	900 и ниже	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девушки), количество раз	16	4 и ниже	9-10	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9 -10	12	6	13-15	18