

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Лицей-интернат 64»

«Рассмотрено»

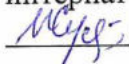
Руководитель МО

 /Боярский С.А./

Протокол № 1  
от «30» 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по  
УР ГАОУ СО «Лицей-  
интернат 64»

 /Сулейманова И.В./

«30» 08 2021 г.

«Утверждаю»

Директор ГАОУ СО «Лицей-  
интернат 64»

 /Овснев Р.Р. /

Приказ № 28  
от «1» 09 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»  
для 10-11 классов

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «7» 08 2021 г.

2021 г. Саратов

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. 29 июля 2017 года);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 ;
- Приказа Минобрнауки РФ от 20 мая 2020 года №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в соответствии с внесенными изменениями и дополнениями);
- Указа Президента Российской Федерации о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 172 от 24 марта 2014г.;
- Санитарные правила СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Письма Минобрнауки РФ от 19 апреля 2011 года №03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
- Письма Минобрнауки РФ от 28 октября 2015 года №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию;
- Основной общеобразовательной программой среднего общего образования ГАОУ СО «Лицей-интернат 64»
- Программы по Физической культуре предметной линии учебников под редакцией: В. И. Лях, А. А. Зданевич. - «Физическая культура 10-11 классы», М.: Просвещение, 2015

### **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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.
- 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.

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.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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 освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основы физической культуры и здорового образа 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.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика.**

##### **Овладение техникой спринтерского бега.**

Низкий старт до 40 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Бег на результат 60 и 100 м. Эстафетный бег. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

##### **Овладение техникой длительного бега.**

Бег в равномерном темпе (мальчики до 25 мин., девочки до 20 мин.). Бег на 3000 м (юноши). Бег на 2000 м (девушки) Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

##### **Овладение техникой прыжка в длину.**

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину разбега. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

##### **Овладение техникой прыжка в высоту.**

Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Прыжки в высоту (совершенствование)

##### **Овладение техникой метания спортивного снаряда на дальность.**

**Юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; Метание спортивного снаряда 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

**Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; Метание спортивного снаряда 300-500 г с места на дальность.

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

#### **Гимнастика**

##### **Освоение строевых упражнений**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.**

**Юноши:** Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Девушки:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

**Освоение и совершенствование силовых упражнений.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

**Освоение опорных прыжков.**

**Юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Освоение акробатических упражнений.**

**Юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Самостоятельные занятия.**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способностями.**

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

### Плавание.

**Освоение техники плавания.**

Обучение основным правилам безопасного поведения на воде. Плавание основными спортивными стилями – вольный стиль, кроль на спине, брасс, дельфин. Проплыть дистанцию 25-50 метров избранным способом на результат. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

**Знания о физической культуре.**

Правила безопасного поведения на воде. Значение занятий плаванием для поддержания здоровья и работоспособности. Основные стили спортивного плавания. Требования к экипировке занимающихся плаванием. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при утоплении.

### Баскетбол.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки и перемещения игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники ведения мяча**

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Правило двух шагов.

**Освоение техники ловли и передач мяча.**

Ловля и передача мяча прямая, с отскоком, высокая. Ловля и передача мяча с шагом. Ловля и передача мяча в парах и группах. Передача мяча с отскоком от щита

#### **Освоение техники броска мяча.**

Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

#### **Закрепление техники перемещений, ведения и передачи мяча и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений, ведения и передачи мяча.

#### **Освоение тактики игры.**

Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра по упрощенным правилам. Игра стритбол.

#### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

#### **Самостоятельные занятия.**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

#### **Овладение организаторскими способностями.**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Волейбол.**

#### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

#### **Освоение техники приема и передач мяча.**

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

#### **Освоение техники приема и передач мяча.**

Игра по правилам волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.**

Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

#### **Освоение техники прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

#### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

#### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

#### **Освоение тактики игры.**

Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

#### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника подачи, передачи мяча; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в разных зонах, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

#### **Самостоятельные занятия.**



Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### **Овладение организаторскими способностями.**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Развитие координационных способностей:** ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

### **Развитие выносливости.**

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 10,11 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 7-9 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

### **Тематический план**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
		105	102
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>67</b>	<b>66</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры Баскетбол Спортивные игры Волейбол	7 17	7 17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	7
1.4	Легкая атлетика	18	17
1.5	Плавание	18	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>38</b>	<b>36</b>
2.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	38	36

В результате освоения данной программы учащиеся должны демонстрировать усвоение практических навыков, умений в развитии двигательных качеств

Контрольные упражнения	класс	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м, сек	10	7.3	7.8	8.2	8.3	9.0	9.5
	11	7.2	7.7	8.2	8.2	8.9	9.5
Бег 30 м, сек.	10	4,5	5,0	5,4	5,1	5,6	6,0

	11	4,3	4,6	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, сек.	10	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
	11	8,3	9,0	9,8	9,2	9,6	10,0
Бег 100 м, сек.	10	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
	11	14,2	14,6	15,0	16,3	16,8	17,5
Бег юноши - 3000 м, мин девушки - 2000 м, мин	10	15.00	16.00	17.00	10.10	11.40	12.40
	11	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.20
Прыжки в длину с места, см	10	230	210	190	190	170	160
	11	240	220	200	190	180	160
Прыжок в высоту, см	10	130	120	110	115	105	95
	11	135	125	115	115	105	95
Подтягивание на перекладине мальчики на высокой, раз девочки на низкой, раз	10	11	9	8	26	22	15
	11	12	10	8	30	24	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	10	45	40	35	20	15	10
	11	50	45	40	20	15	10
Наклоны вперед из положения стоя, см	10	12	8	5	18	15	10
	11	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лёжа, раз	10	48	43	38	38	33	25
	11	50	45	40	40	35	26
Плавание 50 м, сек	10	0.50	Без учета времени		1.05	Без учета времени	
	11	0.45	Без учета времени		0.50	Без учета времени	
Метание спортивного снаряда юноши - 700 гр. девушки-500 гр.	10	36	30	26	22	16	10
	11	38	32	26	25	18	12