

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Мгинская средняя общеобразовательная школа"

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**10-11 классы**  
**(Базовый уровень)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **учебного предмета физическая культура** **для 10 – 11 класса.**

Программа по физической культуре для 10 – 11 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 класса. - М.: Просвещение, 2012 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

### **I Результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей 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 лично 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 пере движений;
- 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 предмета физическая культура.**

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 предмета физическая культура.**

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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 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.

### **Знания о физической культуре**

#### ***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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Выпускник научится:***

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник должен знать, уметь:**

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; Уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в соревновательной деятельности.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тесты направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО. Демонстрировать здоровый образ жизни.

#### **10 класс**

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

Личностными результатами освоения, учащимися 10 класса содержания программы по физической культуре является следующие умения:

- 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 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.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- 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.
- 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 предмета физическая культура.**

Являются следующие умения:

- 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;
- 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.
- 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.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 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 предмета физическая культура.**

Предметными результатами являются следующие умения:

- 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.
- умение оказывать помощь 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.
- 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.
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- 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.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз) подтягивание из виса лежа, ( кол-во раз)	12 – 13	9 – 10	7 – 8	18 - 19	12 – 13	10 – 11
Прыжок в длину с места,(см)	228 – 230	208 – 210	108 – 200	183 – 185	168 – 170	158 – 160
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	8	6	16	9	7
Бег 100 м с высокого старта, с	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18.0
Кросс 2км,(мин)	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50

### 11 класс

#### Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностными результатами освоения, учащимися 11 класса содержания программы по физической культуре является следующие умения:

- 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 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.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- 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.
- 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 предмета физическая культура.**

Являются следующие умения:

- 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;
- 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.
- 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.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 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 предмета физическая культура.**

Предметными результатами являются следующие умения:

- 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.
- умение оказывать помощь 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.
- 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.
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- 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.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз) подтягивание из виса лежа, ( кол-во раз)	12 – 13	9 – 10	7 – 8	18 - 19	12 – 13	10 – 11

Прыжок в длину с места,(см)	228 – 230	208 – 210	108 – 200	183 – 185	168 – 170	158 – 160
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	8	6	16	9	7
Бег 100 м с высокого старта, с	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18.0
Кросс 2км,(д) 3км (ю) (мин)	13.10	14.40	15.10	9.50	11.20	11.50

## II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

#### 10 класс

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

**Социально-психологические основы.** Основные формы и виды физических упражнений. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений, их современных систем физического воспитания. Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Общее представление об оздоровительных системах физического воспитания. Выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Олимпийское движение в России.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, здоровье детей.

**Способы самоконтроля.** Закрепление приемов самоконтроля. Приемы определения самочувствия. Релаксация.

Релаксация (общие представления).

#### ***Практическая часть.***

***Программный материал по легкой атлетике – 23 часа.***

#### 10 класс.

**Совершенствование техники спринтерского бега:** Высокий и низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега:** девушки - 2000 метров, юноши - 2000 метров. Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания в цель и на дальность гранаты:** метание гранаты девушки – 500г. юноши – 700г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

**Развитие выносливости:** Длительный бег до 20 мин. Эстафетный бег. Круговая тренировка. Бег с препятствиями.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

Для определения уровня физической подготовленности 10 класса используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Владение организаторскими умениями. Выполнять обязанности судьи по видам легкой атлетики. Самоконтроль на занятиях легкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях.

**Программный материал по спортивным играм - 42 часа.**

**Баскетбол - 22 часа.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол - 20 часов.**

**Техника 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). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

**Овладение игрой.** Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 10 до 12 мин. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, броски мячей разного веса в цель и на дальность.

***Программный материал гимнастика с элементами акробатики – 15 часов.***

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Повороты кругом в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**

Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**Юноши:** с набивным и большим мячом (вес до 5кг), гантелями (до 3 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Юноши – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком (колесо), прыжки в глубину, высоту 150 -180см. Комбинация из ранее освоенных элементов. Девушки - Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя. Комбинация из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: Юноши:** Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** Подтягивание из вися лежа. О.Р.Упр. без предметов и с предметами, в парах.

**Развитие гибкости:** О.Р.Упр. с повышенной амплитудой для различных суставов.

Упражнение с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** Девушки - прыжок ноги врозь; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Юноши - Прыжок ноги врозь, Прыжок ноги в месте (вправо, влево) Прыжки со скакалкой.

***Программный материал по лыжной подготовке - 22 часа.***

**Техника лыжных ходов:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5км.

**Знание о лыжной подготовке:** Правило проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы в лыжных гонках. Правило соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе в соревнованиях. Экипировка лыжника. Лыжный инвентарь. Всевозможные лыжные мази. Подбор лыжного инвентаря.

**Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерий оценки.**

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов и учебных нормативов по физической подготовке, а также вопросов для зачета по теории и методике физической культуры. Для оценки освоения выпускниками содержания учебного материала. Количество учебных нормативов определяется инструктивно-методическими документами о преподавании физической культуры, принятыми на уровне региона и утвержденными на заседании МО учителей физической культуры.

**Скоростные:** Бег 100м. – **Юноши** – 13.8с. **Девушки** – 16.3с.

**Выносливость:** Кросс – 2000м. **Девушки** -9.50мин, Кросс - 2000м. **Юноши** -7.10мин.

**Скоростно-силовые способностей:** Прыжки в длину с места. **Девушки** – 150-170см.

**Юноши** – 210-230см. Метание гранаты с разбега на дальность. **Девушки** – 500г. -23м. **Юноши** - 700г. – 38м.

**Силовые способности:** Подтягивание из виса лежа на перекладине. **Девушки** – 18раз. Подтягивание. **Юноши** – 13раз. Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, руки за головой (30сек) **Девушки** – 45раз. **Юноши** – 55 раз.

**Гибкость:**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (Ниже уровня скамьи) **Девушки** – 16см. **Юноши** - 13см.

Тестовые задания направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		10-ю	10-д			
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Легкая атлетика	23	23			
1.2	Спортивные игры. Баскетбол	22	22			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15			
1.4	Спортивные игры. Волейбол	20	20			
1.5.	Лыжная подготовка	22	22			
	<b>ИТОГО:</b>	102	102			

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **11 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

**Социально-психологические основы.** Основные формы и виды физических упражнений. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений, их современных систем физического воспитания. Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Общее представление об оздоровительных системах физического воспитания. Выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Олимпийское движение в России.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, здоровье детей.

**Способы самоконтроля.** Закрепление приемов самоконтроля. Приемы определения самочувствия. Релаксация.

Релаксация (общие представления).

### ***Практическая часть.***

***Программный материал по легкой атлетике – 23 часа.***

### **11 класс.**

**Совершенствование техники спринтерского бега:** Высокий и низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега:** девушки - 2000 метров, юноши - 3000 метров. Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания в цель и на дальность гранаты:** метание гранаты девушки – 500г. юноши – 700г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

**Развитие выносливости:** Длительный бег до 20 мин. Эстафетный бег. Круговая тренировка. Бег с препятствиями.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)

Для определения уровня физической подготовленности 11 класса используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Владение организаторскими умениями. Выполнять обязанности судьи по видам легкой атлетики. Самоконтроль на занятиях легкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях.

**Программный материал по спортивным играм - 42 часа.**

**Баскетбол - 22 часа.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол - 20 часов.**

**Техника 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). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

**Овладение игрой.** Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 10 до 12 мин. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, броски мячей разного веса в цель и на дальность.

**Программный материал гимнастика с элементами акробатики – 15 часов.**

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Повороты кругом в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**

Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**Юноши:** с набивным и большим мячом (вес до 5кг), гантелями (до 3 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Юноши – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком (колесо), прыжки в глубину, высоту 150 -180см. Комбинация из ранее освоенных элементов. Девушки - Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя. Комбинация из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: Юноши:** Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** Подтягивание из вися лежа. О.Р.Упр. без предметов и с предметами, в парах.

**Развитие гибкости:** О.Р.Упр. с повышенной амплитудой для различных суставов.

Упражнение с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** Девушки - прыжок ноги врозь; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Юноши - Прыжок ноги врозь, Прыжок ноги в месте (вправо, влево) Прыжки со скакалкой.

**Программный материал по лыжной подготовке - 22 часа.**

**Техника лыжных ходов:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5км.

**Знание о лыжной подготовке:** Правило проведения самостоятельных занятий.

Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы в лыжных гонках.

Правило соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе в соревнованиях. Экипировка лыжника. Лыжный инвентарь. Всевозможные лыжные мази. Подбор лыжного инвентаря.

**Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерий оценки.**

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов и учебных нормативов по физической подготовке, а также вопросов для зачета по теории и методике физической культуры. Для оценки освоения выпускниками содержания учебного материала. Количество учебных нормативов определяется инструктивно-методическими документами о преподавании физической культуры, принятыми на уровне региона и утвержденными на заседании МО учителей физической культуры.

**Скоростные:** Бег 100м. – Юноши – 13.8с. Девушки – 16.3с.

**Выносливость:** Кросс – 2000м. Девушки -9.50мин, Кросс - 3000м. Юноши -13.10мин.

**Скоростно-силовые способности:** Прыжки в длину с места. **Девушки** – 150-170см. **Юноши** – 210-230см. Метание гранаты с разбега на дальность. **Девушки** – 500г. -23м. **Юноши** - 700г. – 38м.

**Силовые способности:** Подтягивание из виса лежа на перекладине. **Девушки** – 18раз. Подтягивание. **Юноши** – 13раз. Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, руки за головой (30сек) **Девушки** – 45раз. **Юноши** – 55 раз.

**Гибкость:**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (Ниже уровня скамьи) **Девушки** – 16см. **Юноши** - 13см.

Тестовые задания направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
				11-ю	11-д	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Легкая атлетика			23	23	
1.2	Спортивные игры. Баскетбол			22	22	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики			15	15	
1.4	Спортивные игры. Волейбол			20	20	
1.5.	Лыжная подготовка			22	22	
	ИТОГО:			102	102	