



Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 48»

СМ система
менеджмента
качества
МБ НОУ «ГИМНАЗИЯ № 48»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБ НОУ «Гимназия №48»
_____ С.И. Каковихина
Приказ от 30.08.2022г. № 181-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
по физической культуре
10-11 класс

Составитель:
Назарян Л.А.
учитель физической культуры

Рекомендовано
методическим объединением учителей
физической культуры, ОБЖ, технологии
Протокол
от 29.08.2022 г. №1

Принято
педагогическим советом
Протокол
от 30.08.2022г. №1

Новокузнецк, 2022

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты должны отражать:

- 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 должны отражать:

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

Предметными результатами физической культуры являются:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Знания о физической культуре

*Содержание данного раздела изучается в различных темах

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Смысл символики и ритуалов олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре . Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения :История лёгкой атлетики.

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м.

Челночный бег 3х10. Бег 2000м.

Бег 30м на результат.

Эстафетный бег. Бег 100м на результат с высокого старта.

Кроссовая подготовка. Бег 1000м. на результат.

Преодоление полосы препятствий.

Прыжковые упражнения: Прыжковые упражнения.Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега.

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега

Применение прыжковых упражнений ,для развития соответствующих физических способностей,

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Упражнения в метании : Биомеханические основы техники метания. Метание гранаты 500г., 700г. на дальность.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя

грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с

места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля

набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после

поворота на 90°, после приседания.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастика. История гимнастики; имена выдающихся отечественных спортсменов. Виды гимнастики: основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

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.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении:

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Техника общеразвивающих упражнений с предметами.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Освоение и совершенствование висов и упоров:

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

Опорные прыжки.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). История гимнастики; имена выдающихся отечественных спортсменов. Виды гимнастики: основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

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.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении:

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Техника общеразвивающих упражнений с предметами.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Освоение и совершенствование висов и упоров:

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

Опорные прыжки.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)

Освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушагат

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.

***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.**

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

Овладение организаторскими умениями.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Баскетбол. История волейбола; имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. 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 приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой; через сетку

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Совершенствование психомоторных способностей. Судейство игры. Правила игры, уважительное отношение к сопернику; управление своими эмоциями во время игры.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Волейбол как средство активного отдыха.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и пере-строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения по типу 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд; через сетку

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки, через сетку.

Техника игровых приёмов и действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Техника игровых действий и приёмов.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций

Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдение правил безопасности. Тактика игровых действий.

Знания о спортивной игре.

Терминология спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Правила самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий.

Овладение организаторскими умениями.

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

Футбол. История футбола; имена выдающихся отечественных футболистов. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности

Изучают историю футбола и запоминают. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Моделирование техники игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Судейство игры. Правила игры; уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игры в футбол для комплексного развития физических способностей.

Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Футбол как средство активного отдыха.

Лыжная подготовка.

История лыжного спорта; имена выдающихся отечественных лыжников. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь, коньки.

Правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.

Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Правила соревнований. Самоконтроль за физической нагрузкой.

Овладение организаторскими способностями.

Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства

Развитие двигательных способностей.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

*Содержание данного раздела изучается на каждом уроке в соответствии с темой

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств для выполнения норм ГТО.

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Челночный бег 3x10 м (сек)	8,00	8,40	9,20	8,70	9,30	10,00
Бег 2000 метров (мин, сек)	8,15	8,50	9,20	10,10	11,40	12,40
Бег 3000 метров (мин, сек)	12,30	13,30	15,00	Без учета времени		
6-минутный бег (метр)	1350	1250	1150	1250	1150	1050
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	35	32	25	15	10	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	205	175	200	175	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	7	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	17	12	10
Метание гранаты 500 (д), 700 (м) грамм (метр)	32	26	22	18	13	11
Наклон вперед из положения сидя(см)	17	10	8	19	13	11
Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	136	126	106	146	136	108

Упражнения, 10 класс (16-17 лет)	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	4,70	5,00	5,40	5,20	5,40	6,10
Бег на 60 м (сек)	8,20	9,00	9,50	9,20	10,00	10,50
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	39	38	37	34	32

Упражнения, 11 класс (17-18 лет)	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	4,50	4,80	5,10	5,00	5,30	6,00
Бег на 60 м (сек)	8,00	8,80	9,30	9,00	9,80	10,30
Челночный бег 3x10 м (сек)	7,80	8,10	9,00	8,60	9,20	9,90
Бег 2000 метров (мин, сек)	7,50	8,10	9,00	10,00	11,30	12,20
Бег 3000 метров (мин, сек)	12,00	13,00	14,30	Без учета времени		
6-минутный бег (метр)	1400	1300	1200	1300	1200	1100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	37	28	15	12	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	215	185	205	180	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	8	6	4
Метание гранаты 500 (д), 700 (м) грамм (метр)	38	32	26	23	18	12

Наклон вперед из положения сидя (см)	17	11	8	20	13	11
Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	137	128	145	140	130
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45	42	39	40	36	34

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

10 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Основы знаний физической культуры	1
2	Легкая атлетика	23
3	Спортивные игры	25
4	Лыжная подготовка	19
5	Волейбол	24
6	Гимнастика	10
	ИТОГО:	102

11 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Основы знаний физической культуры	1
2	Легкая атлетика	20
3	Спортивные игры	25
4	Лыжная подготовка	18
5	Волейбол	24
6	Гимнастика	11
	ИТОГО:	99

