

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Унерская средняя общеобразовательная школа

**Рассмотрено**  
Руководитель ШМО  
естественнонаучного цикла  
Шведас Е.А.  
Протокол №1  
от 31 августа 2022 г

**Утверждено**  
Директор МКОУ Унерская СОШ  
Хлебников В.В.  
приказ № 14/18  
От 31 августа 2022г



**Рабочая программа  
по физической культуре**

уровень основное общее образование

**10 класс**

Количество часов в неделю: 2

Количество часов в год: 68

- Никитин Андрей Александрович,  
квалификационная категория - высшая

с. Унер

2022 – 2023 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования составлена на основании примерной программы среднего общего образования по физической культуре, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) к структуре основной образовательной программы, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с приказом Министерства Образования и Науки Мурманской области от 11.03.2016 года № 430, утверждённым учебным планом МБОУ Кольской СОШ №2.

Для реализации программы используются учебники: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

### Место учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10 классе выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 68 часа, в 11 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

| СОДЕРЖАНИЕ                                     | КЛАСС | итого | 60% | 40% |
|--|-------|-------|-----|-----|
|  | 10    |       |     |     |
| <b>Тема раздела</b>                            |       |       |     |     |
| Тема главы: спортивные игры                    | 10    | 20    | 12  | 8   |
| Тема главы: легкая атлетика                    | 10    | 15    | 9   | 6   |
| Тема главы: лыжная подготовка                  | 10    | 20    | 12  | 8   |
| Тема главы: гимнастика с элементами акробатики | 10    | 13    | 7,8 | 5,2 |

## Планируемые результаты

Изучение физической культуры в средней школе дает возможность достичь следующих результатов:

**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.

### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций

региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; навыки смыслового чтения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

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, умения



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.

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, плавание 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.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 класс)**

| № п/п | Вид программного материала           | Количество часов (уроков) |
|-------|--------------------------------------|---------------------------|
| 1     | <b>Базовая часть</b>                 | 50                        |
| 1.1   | Основы занятий о физической культуре | В процессе урока          |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол)           | 8                         |
| 1.3   | Спортивные игры (баскетбол)          | 4                         |
| 1.4   | Легкая атлетика                      | 14                        |
| 1.5   | Лыжная подготовка                    | 12                        |
| 1.6   | Гимнастика с элементами акробатики   | 12                        |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>             | 18                        |
| 2.1   | Баскетбол                            | 12                        |
| 2.2   | Лыжная подготовка                    | 6                         |
|       | Итого                                | 68                        |

### Календарно - тематическое планирование уроков в 10 классе

| №<br>урока<br>п.п | Тема урока                        | Освоение предметных знаний  | Дата проведения |                          |
|-------------------|-----------------------------------|---|-----------------|--------------------------|
|                   |                                   |   | по<br>плану     | факт<br>и-<br>чески<br>й |
| <b>10</b>         | <b>л/атлетика</b>                 |   |                 |                          |
| 1                 | Тесты                             | Сдача тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища и т.д |                 |                          |
| 2                 | Повторный переменный бег          | Выполнение повторного переменного бега  |                 |                          |
| 3                 | Бег 100 м. Бег 1000 м.            | Учет бега 100, 1000 м.  |                 |                          |
| 4                 | Равномерный бег                   | Выполнение равномерного бега  |                 |                          |
| 5                 | Прыжок в длину с разбега          | Техника выполнения прыжка в длину. Учет   |                 |                          |
| 6                 | Кросс до 30 мин.                  | Выполнение бега в течении 30 мин.   |                 |                          |
| 7                 | Метание гранаты                   | Техника метания гранаты. Учет   |                 |                          |
| 8                 | Кросс 1000 м.                     | Учет бега 1000 м.   |                 |                          |
| 9                 | Круговая тренировка               | Выполнение круговой тренировки (станции)  |                 |                          |
| 10                | Бег 2000-д. Бег 3000-ю.           | Учет бега 2000, 3000 м.   |                 |                          |
| <b>8</b>          | <b>спортивные игры06</b>          |   |                 |                          |
| 1                 | Передача сверху через сетку       | Техника выполнения передачи мяча сверху через сетку                             |                 |                          |
| 2                 | Приём мяча от сетки               | Техника приема мяча от сетки  |                 |                          |
| 3                 | Верхняя прямая подача             | Техника выполнения верхней прямой подачи  |                 |                          |
| 4                 | Приём мяча после подачи           | Выполнения приема мяча после подачи   |                 |                          |
| 5                 | Нападающий удар<br>Блокирование   | Техника выполнения нападающего удара и блокирования                             |                 |                          |
| 6                 | Передачи в тройках с перемещением | Выполнение передачи в тройках с перемещением                                    |                 |                          |

|           |   |   |  |  |
|-----------|---|---|--|--|
| 7         | Верхняя прямая подача .<br>Приём мяча     | Учет верхней подачи и приема мяча                     |  |  |
| 8         | <b>2 четверть</b> Учебная игра            | Учебная игра в волейбол по правилам                   |  |  |
| <b>6</b>  | <b>гимнастика с элементами акробатики</b> |   |  |  |
| 1         | Длинный кувырок через препятствие         | Техника выполнения длинного кувырка через препятствие |  |  |
| 2         | Комбинация из 3-4 элементов               | Учет выполнения комбинации из 3-4 элементов           |  |  |
| 3         | Стойка на лопатках.<br>Кувырок назад      | Техника выполнения стойки на лопатках и кувырка назад |  |  |
| 4         | Опорный прыжок через коня                 | Техника выполнения опорного прыжка через коня         |  |  |
| 5         | Лазание по канату                         | Техника выполнения лазания по канату                  |  |  |
| 6         | Комбинация из 4-5 элементов               | Учет выполнения комбинации из 4-5 элементов           |  |  |
| <b>8</b>  | <b>спортивные игры</b>                    |   |  |  |
| 1         | Ведение мяча, бросок в кольцо             | Выполнение ведения мяча и броска в кольцо             |  |  |
| 2         | Штрафной бросок                           | Техника выполнения штрафного броска                   |  |  |
| 3         | Передачи мяча разными способами           | Выполнение передачи мяча разными способами            |  |  |
| 4         | Штрафной бросок                           | Учет выполнения штрафного броска                      |  |  |
| 5         | Передача одной рукой в движении           | Выполнение передачи одной рукой в движении            |  |  |
| 6         | Броски в кольцо в движении                | Выполнение бросков в кольцо в движении                |  |  |
| 7         | Броски в кольцо с разных точек            | Учет выполнения броска в кольцо с разных точек        |  |  |
| 8         | Учебная игра                              | Учебная игра в баскетбол по правилам                  |  |  |
| <b>20</b> | <b>лыжная подготовка</b>                  |   |  |  |
| 1-2       | Попеременно двухшажный ход                | Техника выполнения попеременного двухшажного хода     |  |  |
| 3         | Одновременно двухшажный ход               | Техника выполнения одновременного двухшажного хода    |  |  |

|          |   |  |  |  |
|----------|---|--|--|--|
| 4-5      | Одновременные ходы                                  | Техника выполнения одновременных ходов                 |  |  |
| 6        | Гонка на 3 км. - ю. 2 км. – д.                      | Учет прохождения дистанции 3,2 км. на лыжах            |  |  |
| 7-8      | Переход с одного хода на другой                     | Техника выполнения перехода с одного хода на другой    |  |  |
| 9        | Эстафеты  | Эстафеты   |  |  |
| 10-11    | Одновременные ходы                                  | Учет выполнения одновременных ходов                    |  |  |
| 13       | Спуск с торможением                                 | Техника выполнения спуска с торможением                |  |  |
| 14-15    | Коньковый ход                                       | Техника выполнения конькового хода                     |  |  |
| 16       | Спуск с торможением                                 | Учет выполнения спуска с торможением                   |  |  |
| 17-18    | Переход с одного хода на другой                     | Учет выполнения перехода с одного хода на другой       |  |  |
| 19       | Коньковый ход                                       | Учет выполнения конькового хода                        |  |  |
| 20       | Гонка 3 км.- д. и 5 км.- ю.                         | Учет выполнения прохождения дистанции 3,5 км. на лыжах |  |  |
| <b>4</b> | <b>волейбол</b>                                     |  |  |  |
| 1        | Нападающий удар<br>Блокирование                     | Выполнение нападающего удара и блокирования            |  |  |
| 2        | Приём подачи снизу.<br>Вторая передача в зоны 1 и 2 | Учет выполнения приема подачи в 1 и 2 зонах            |  |  |
| 3        | Верхняя передача мяча<br>Приём снизу                | Учет выполнения верхней подачи мяча и приема снизу     |  |  |
| 4        | Нападающий удар .<br>Блокирование                   | Учет выполнения нападающего удара и блокирования       |  |  |
| <b>7</b> | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>           |  |  |  |
| 1        | Опорный прыжок через козла                          | Выполнение опорного прыжка через козла                 |  |  |
| 2        | Лазание по канату                                   | Учет выполнения лазания по канату                      |  |  |
| 3        | Длинный кувырок<br>Кувырок назад                    | Учет выполнения длинного кувырка и кувырка назад       |  |  |
| 4        | Комбинация из 3-4 элементов                         | Выполнение комбинации из 3-4 элементов                 |  |  |

|          |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|
| 5        | Стойка на голове и руках силой<br>Стойка на лопатках | Выполнение стойки на голове и стойки на лопатках |  |  |
| 6        | Опорный прыжок через коня                            | Учет выполнения опорного прыжка через коня       |  |  |
| 7        | Лазание по канату                                    | Учет выполнения лазания по канату                |  |  |
| <b>5</b> | <b>л/атлетика</b>                                    |  |  |  |
| 1        | Бег 100 м. с низкого старта                          | Учет выполнения бега 100 м.                      |  |  |
| 2        | Прыжки в длину                                       | Учет выполнения прыжка в длину                   |  |  |
| 3        | Круговая тренировка                                  | Выполнение круговой тренировки                   |  |  |
| 4        | Метание гранаты                                      | Учет выполнения метания гранаты                  |  |  |
| 5        | Переменный бег                                       | Выполнение переменного бега                      |  |  |



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

### **1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбора форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6. Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8. Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **1. Демонстрировать.**

| Физические способности | Физические упражнения  | Юноши     | Девушки |
|------------------------|--|-----------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м, с.   | 5,0       | 5,4     |
|                        | Бег 100 м, с.  | 14,3      | 17,5    |
| Силовые                | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз       | 10        | -       |
|                        | Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз | -         | 14      |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                       | 215       | 170     |
| Выносливость           | Бег 2000 м, мин  | -         | 10,00   |
|                        | Бег 3000 м, мин  | 13,3<br>0 | -       |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе «Физическая культура, В.И. Лях, 10-11 класс, Москва, Просвещение, 2015г.»**

**Учителя: Никитин Андрей Александрович**

| №№<br>пп | Дата<br>Изменения | Причина<br>изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|----------|-------------------|----------------------|----------------|-------------------------|
| 1        |                   |                      |                |                         |
| 2        |                   |                      |                |                         |