

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30.08.2022 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.П.  
Лякишева  
подпись руководителя ОУ  
Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По \_\_\_\_\_ Физической культуре \_\_\_\_\_  
(указать учебный предмет, курс)

Ступень обучения (класс)

основное общее образование 10-11 классы \_\_\_\_\_  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 204

Учитель Нарчук Валентина Владимировна  
Гусев Евгений Борисович

Программа разработана в соответствии и на основе :Авторская программы под редакцией В.И.Лях опубликованная в сборнике «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для общеобразовательных учреждений, (М. Просвещение, 2012г.)



Рабочая программа разработана на основе авторской программы под редакцией В.И.Ляха опубликованной в сборнике «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для общеобразовательных учреждений (М. Просвещения 2012г). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 68 часов в год 10 класс и 68 часов в год 11 класс. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник В.И.Ляха «Физическая культура 10-11кл.». В связи с климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой. Часы вариативной части добавлены к спортивным играм. Тесты для подготовки к сдаче норм ГТО распределены в течение всего учебного года. Из-за отсутствия плавательного бассейна уроки по плаванию не проводятся.

В Федеральном законе «О Физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме установленном государственными образовательными стандартами. А также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Согласно приказу Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 10.06.2021 года № 1930 «О реализации Всероссийского проекта «самбо в школу», раздел самбо взят из примерной рабочей программы учебного модуля «самбо в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, оканчивающие среднюю школу должны научиться **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

### **Демонстрировать:**

скоростные способности, силовые, скоростно-силовые, выносливости.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

1. Гражданское воспитание: Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнении физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, дружелюбное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
2. Патриотическое воспитание: Ценное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
4. Эстетическое воспитание: Формирование культурных движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с

общеразвивающими корригирующей направленностью. Развитие координационных: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений. Создание «школы» движения, воспитание пластичности, выразительности движений, мягкости и красоты их исполнения.

6. Физическое воспитание. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению физических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, оказание первой медицинской помощи. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом и физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств.
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость, в беге на скорость и выносливость, прыжках, гимнастических и акробатических упражнениях, *единоборствах, спортивных играх.***

***Ученик получит возможность научиться:***

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО  
ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО  
МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ  
(ТРЕХРАЗОВЫХ)\* ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

№ п/	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	86	86
1.	Основы знаний о физической	6	6
1.	Спортивные игры	12	12
1.	Гимнастика с элементами	12	12
1.	Легкая атлетика	12	12
1.	Лыжная подготовка	12	12
1.	Элементы единоборств	32	32
1.	Плавание		
2	Вариативная часть	16	16
	ИТОГ	102	102

**Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.



*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение

дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Спортивные игры**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр\*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует

приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

### **Легкая атлетика**

При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

### **Элементы единоборств**

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученное является умение вести; учебную схватку (табл. 21). Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часть вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с

юношами раздел единоборств могут осваивать девушки, проявившие к этому интерес.

### Тематическое планирование.

#### Программный материал по спортивным играм -21 час

Основная направленность		10—11 классы	Часы	Воспит. направ.
<b>Баскетбол</b>	8			6
На совершенствование		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	6
На совершенствование		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	6
На совершенствование		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	6
На совершенствование		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват,	1	6
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	6
На совершенствование тактики		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	6
На овладение игрой и комплексное развитие пси-		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1	6
<b>Волейбол</b>	8			

На совершенствовании техники передвижений		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	6
На совершенствовании		Варианты техники приема и передач мяча	1	6
На совершенствовании		Варианты подачи мяча	1	6
На совершенствовании		Варианты нападающего удара через сетку	1	6
На совершенствовании		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	6
На совершенствовании		Индивидуал	2	1
На овладение игрой и комплексное развитие психики		Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	1	6
<b>Футбол .</b>	8			
На совершенствовании техники передвижений		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	6
На совершенствовании		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча	1	6
На совершенствование		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	6
На совершенствовании техники перемещений, владения		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	6
На совершенствовании		Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	6

На совершенство-		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и	1	6
На овладение игрой и комплексное		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1	6
На совершенство-		Упражнения* по овладению и совершенствованию в технике перемещений	1	6

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики - 13 часов

#### Основная направленность

#### юноши 10-11 классы девушки

На совершенствование строевых упражнений		Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1	6
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2	6
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами		С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	1	4
На освоение и совершенствование висов и упоров		С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	1	4
		Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами		
		Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок		

--	--	--	--	--	--

**Основная направленность**

**юноши 10-11 классы девушки**

<p>На освоение и со- вершенствование опорных прыжков</p>		<p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)</p>	<p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота</p>	<p>1</p>	<p>6</p>
<p>На освоение и со- вершенствование акробатических упражнений</p>		<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из</p>	<p>4</p>	<p>4</p>



На развитие координационных способностей		Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	2	4
На развитие силовых способностей и силовой выносливости		Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	пражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и	2 4

**Программный материал по легкой атлетике – 14 часов, кроссовой подготовке – 13 часов.**

Основная направ-	10—11 классы			
	Юноши	Девушки		
На совершенствовании техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат		7	6

На совершенствование техники длительного бега		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	Бег в равномерном и переменном	13	6
На совершенствование техники прыжка в длину высоту, метание гранаты		Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега, в высоту с разбега, метание гранаты 500-700г		7	6

*Продолжение*

### Программный материал по элементам единоборств (самбо)

Основная	34	Классы		
		10		
На освоение техники		Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	24	6
Основная		Классы		
		10	11	
На развитие координационных		Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против	4	6
На развитие силовых способностей		Силовые упражнения и единоборства в парах	2	6
На знания о физической культуре		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и	2	6
На освоение орга-		Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1	6
Самостоятельные		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль	1	6

