


Государственное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение  
«Губернаторская кадетская школа-интернат полиции»

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания МО учителей № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г. <u>М.С.</u> руководитель МО Корешкова А.А.	РАСМОТРЕНО Протокол заседания педагогического совета № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>М.А.</u> Павлова М.А. « <u>28</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБНОУ «КШИИ» <u>В.Н.</u> Кондрицкий В.Н. « <u>28</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г. 
--	--	---	---

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

предмет

10-11

класс

базовый

уровень обучения

**Составитель:**

Петров С.А.

учитель физической  
культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов (базовый уровень) на 2019-2020 учебный год составлена на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), в соответствии с базисным учебным планом (Приказ Министерства образования РФ № 1312 от 09.03.2004 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования»). Рабочая программа составлена к учебнику «Физическая культура. 10-11 классы» (авторы: В.И.Лях; Москва: «Просвещение», 2019). Учебник рекомендован к использованию в образовательном процессе Министерством образования РФ (Приказ Министерства просвещения РФ №345 от 28.12.2018г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»)

На уроках физической культуры в 10-11 классах на базовом уровне решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных

(быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремлённость, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (в 10-х классах 105 часов в год, а в 11-х 102 часа в год). Комплексной программой физического воспитания учащихся 10-11 классов предусмотрено следующее примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>105</b>	<b>102</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Волейбол	21	21
1.3	Баскетбол	21	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.5	Лёгкая атлетика	24	21
1.6	Лыжная подготовка	18	18
1.7	Элементы единоборств		
1.8	Плавание		
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	1	1
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	2	2

Наличие часов, отведённых на вариативную часть, и учёт специфики образовательного учреждения, а также интереса учащихся к определённым физкультурно-спортивным видам сделали возможным использование в настоящей Рабочей программе дополнительного программного материала, взятого из Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации, и обусловили следующую корректировку. 1) Из спортивных игр выбран волейбол и баскетбол. 2) Виды программного материала «Гимнастика с элементами акробатики» и 3) Все виды программного материала в настоящей Рабочей программе для удобства переименованы в соответствующие темы: «Основы знаний», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол» и «Волейбол».

## Содержание учебного предмета

### Тема 1. Основы знаний

*10-11 классы:* Правила безопасности на уроках.

Социокультурные основы. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. 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.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

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

Медико-биологические основы. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности.

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.

### Тема 2. Гимнастика

*10-11 классы:* Правила безопасности. Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплексное силовое упражнение. Подтягивание. Поднимание ног к перекладине. Подъём переворотом. Подъём силой. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища 30 с. Кувырки вперёд, назад. Длинный кувырок, кувырок прыжком. Кувырок прыжком через препятствие. Стойка на голове. Стойка на руках. Переворот в сторону. Кувырок назад через стойку на руках. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексное акробатическое упражнение. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре на брусьях. Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Поднимание гири 16 кг.

### Тема 3. Лёгкая атлетика

*10-11 классы:* Правила безопасности. Челночный бег 3×10 м. Бег на 60 м. Бег на 100 м. Челночный бег 10×10 м. Бег на 400 м. Эстафетный бег 4×100 м. Бег на 1 км. Бег на 3 км. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность и в цель.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

#### Тема 4. Лыжная подготовка

*10 класс:* Правила безопасности. Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни. Вкатывание 2 км. 2 км с переменной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. 3 км с переменной скоростью. Подвижные игры на лыжах. Лыжная гонка на 1 км. 4 км с переменной скоростью. Переход с одновременных ходов на попеременные. Лыжная гонка на 2 км. 5 км с переменной скоростью. Преодоление подъёмов и препятствий. Лыжная гонка на 3 км. 6 км с переменной скоростью. Подвижные игры на лыжах. Лыжная гонка на 5 км.

*11 класс:* Правила безопасности. Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни. Вкатывание 3 км. 3 км с переменной скоростью. Попеременные ходы. Одновременные ходы. 4 км с переменной скоростью. Подвижные игры на лыжах. Лыжная гонка 1 км. 5 км с переменной скоростью. Переход с хода на ход в зависимости от дистанции и лыжни. Лыжная гонка на 2 км. 6 км с переменной скоростью. Совершенствование тактических элементов лыжных гонок. Лыжная гонка на 3 км. 8 км с переменной скоростью. Подвижные игры на лыжах. Лыжная гонка на 5 км

#### Тема 5. Баскетбол и волейбол

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

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса настоящей Рабочей программой предусмотрены контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. Чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных физических качеств, в первой половине сентября и первой половине мая запланировано тестирование уровня физической подготовленности по 3 основным контрольным упражнениям, выбор которых определён спецификой учреждения (и, в частности тем, что именно по данным упражнениям определяется уровень физической подготовленности абитуриентов при поступлении в вузы силовых структур РФ после окончания ими 11 класса общеобразовательных учреждений) (см. табл. 1).

**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 10-11 классов — юношей**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Ед. изм.	Учебные нормативы					
			10 класс (юноши)			11 класс (юноши)		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м	С	15,5	14,9	14,5	15,0	14,5	14,2
2	Бег 3000 м	мин, с	17.00	16.00	15.00	16.30	15.00	13.00
3	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	8	9	11	8	10	12

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдаётся предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом не забывается и о количественных показателях в различных видах двигательных действий: предусматривается поощрение учащихся за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. При оценке достижений ученика по физической подготовке учитывается не столько высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		Контроль
		10 класс	11 класс	
1	Основы знаний	В процессе уроков		
2	Гимнастика	21	21	1
3	Лёгкая атлетика	24	21	2
4	Лыжная подготовка	18	18	1
5	Баскетбол	21	21	2
6	Волейбол	21	21	2
<b>Итого</b>		<b>105</b>	<b>102</b>	<b>8</b>

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  
**10-А класс (базовый уровень)**  
**Количество часов в неделю — 3**  
**Всего часов — 105**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения	Примечания
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>			
1	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
2	Прыжок в длину с места.		
3	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Челночный бег 10×10 м.		
6	Прыжок в длину с разбега		
7	Бег на 1 км		
8	Метание гранаты		
9	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
10	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
11	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.		
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
13	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
14	<b>Сдача контрольного норматива – штрафного броска.</b> Учебная игра в баскетбол.		
15	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
16	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол		
17	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.		
18	<b>Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.</b>		
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
19	Волейбол. Правила безопасности		
20	Нижняя и верхняя прямые подачи		
21	Приём мяча сверху и снизу		
22	Приём мяча с подачи		
23	Передача мяча сверху двумя руками		
24	Первая передача к сетке в зону 3		
25	Вторая передача в зоны 4, 2		
26	Передача мяча сверху через сетку в прыжке		
27	Прямой нападающий удар. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Гимнастика (21 час)</b>			
28	Гимнастика. Правила безопасности		
29	Комплекс вольных упражнений № 1		
30	Комплекс вольных упражнений № 2		
31	Комплексное силовое упражнение		
32	Подтягивание		
33	Поднимание ног к перекладине		
34	Упражнения на гибкость		
35	Кувырки вперёд, назад		
36	Длинный кувырок, кувырок прыжком		
37	Кувырок прыжком через препятствие		
38	Стойка на голове		
39	Стойка на руках		
40	Переворот в сторону		
41	Кувырок назад через стойку на руках		



42	Комплексное акробатическое упражнение		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
44	Угол в упоре на брусьях		
45	Подъём переворотом		
46	Подъём силой		
47	Упражнения с гантелями, гириями 16 кг		
48	<b>КУ: Подтягивание. Итоги раздела</b>		

<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Правила безопасности		
50	Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни		
51	Вкатывание 2 км		
52	2 км с переменной скоростью		
53	Попеременный двухшажный ход		
54	Одновременные ходы		
55	3 км с переменной скоростью		
56	Подвижные игры на лыжах		
57	Лыжная гонка на 1 км		
58	4 км с переменной скоростью		
59	Переход с одновременных ходов на попеременные		
60	Лыжная гонка на 2 км		
61	5 км с переменной скоростью		
62	Преодоление подъёмов и препятствий		
63	Лыжная гонка на 3 км		
64	6 км с переменной скоростью		
65	Подвижные игры на лыжах		
66	Лыжная гонка на 5 км. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Волейбол (12 часов)</b>			
67	Волейбол. Правила безопасности		
68	Верхняя прямая подача		
69	Приём двумя руками сверху с падением на спину		
70	Прямой нападающий удар		
71	Одиночное блокирование		
72	Учебная игра		
73	Индивидуальные тактические действия		
74	Учебная игра		
75	Групповые тактические действия		
76	Учебная игра		
77	Командные тактические действия		
78	Учебная игра. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (12 часов)</b>			
79	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
81	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
82	Учебная игра в баскетбол.		
83	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
84	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.		
85	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол		
86	Техника игры в баскетбол.		
87	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
88	Учебная игра в баскетбол		
89	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
90	Учебная игра в баскетбол.		

<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>			
91	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
93	Прыжок в высоту с разбега		
94	Бег на 60 м.		
95	Метание гранаты в цель		
96	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Бег на 400 м		
99	Прыжок в длину с разбега.		
100	Эстафетный бег 4×100 м		
101	Метание гранаты		
102	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
103	Бег на 300 м		
104	Техника спортивного шага		
105	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  
**10-Б класс (базовый уровень)**  
**Количество часов в неделю — 3**  
**Всего часов — 105**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения	Примечания
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>			
1	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
2	Прыжок в длину с места.		
3	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Челночный бег 10×10 м.		
6	Прыжок в длину с разбега		
7	Бег на 1 км		
8	Метание гранаты		
9	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
10	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
11	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.		
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
13	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
14	Учебная игра в баскетбол.		
15	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
16	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол		
17	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.		
18	<b>Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.</b>		
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
19	Волейбол. Правила безопасности		
20	Нижняя и верхняя прямые подачи		
21	Приём мяча сверху и снизу		
22	Приём мяча с подачи		
23	Передача мяча сверху двумя руками		
24	Первая передача к сетке в зону 3		
25	Вторая передача в зоны 4, 2		
26	Передача мяча сверху через сетку в прыжке		
27	Прямой нападающий удар. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Гимнастика (21 час)</b>			
28	Гимнастика. Правила безопасности		
29	Комплекс вольных упражнений № 1		
30	Комплекс вольных упражнений № 2		
31	Комплексное силовое упражнение		
32	Подтягивание		
33	Поднимание ног к перекладине		
34	Упражнения на гибкость		
35	Кувырки вперед, назад		
36	Длинный кувырок, кувырок прыжком		
37	Кувырок прыжком через препятствие		
38	Стойка на голове		
39	Стойка на руках		
40	Переворот в сторону		
41	Кувырок назад через стойку на руках		
42	Комплексное акробатическое упражнение		

43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
44	Угол в упоре на брусьях		
45	Подъём переворотом		
46	Подъём силой		
47	Упражнения с гантелями, гириями 16 кг		
48	<b>КУ: Подтягивание. Итоги раздела</b>		

<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Правила безопасности		
50	Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни		
51	Вкатывание 2 км		
52	2 км с переменной скоростью		
53	Попеременный двухшажный ход		
54	Одновременные ходы		
55	3 км с переменной скоростью		
56	Подвижные игры на лыжах		
57	Лыжная гонка на 1 км		
58	4 км с переменной скоростью		
59	Переход с одновременных ходов на попеременные		
60	Лыжная гонка на 2 км		
61	5 км с переменной скоростью		
62	Преодоление подъёмов и препятствий		
63	Лыжная гонка на 3 км		
64	6 км с переменной скоростью		
65	Подвижные игры на лыжах		
66	Лыжная гонка на 5 км. <b>Итоги раздела</b>		

<b>Волейбол (12 часов)</b>			
67	Волейбол. Правила безопасности		
68	Верхняя прямая подача		
69	Приём двумя руками сверху с падением на спину		
70	Прямой нападающий удар		
71	Одиночное блокирование		
72	Учебная игра		
73	Индивидуальные тактические действия		
74	Учебная игра		
75	Групповые тактические действия		
76	Учебная игра		
77	Командные тактические действия		
78	Учебная игра. <b>Итоги раздела</b>		

<b>Баскетбол (12 часов)</b>			
79	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
81	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
82	Учебная игра в баскетбол.		
83	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
84	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.		
85	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол		
86	Техника игры в баскетбол.		
87	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
88	Учебная игра в баскетбол		
89	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
90	Учебная игра в баскетбол.		

<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>			
91	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения		

93	Прыжок в высоту с разбега		
94	Бег на 60 м.		
95	Метание гранаты в цель		
96	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Бег на 400 м		
99	Прыжок в длину с разбега.		
100	Эстафетный бег 4×100 м		
101	Метание гранаты		
102	Бег на 1500 м		
103	Бег на 3000 м		
104	Передача эстафеты		
105	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  
**10-Г класс (базовый уровень)**  
**Количество часов в неделю — 3**  
**Всего часов — 105**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения	Примечания
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>			
1	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
2	Прыжок в длину с места.		
3	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Челночный бег 10×10 м.		
6	Прыжок в длину с разбега		
7	Бег на 1 км		
8	Метание гранаты		
9	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
10	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
11	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.		
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
13	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
14	Учебная игра в баскетбол.		
15	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
16	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол		
17	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.		
18	Учебная игра в баскетбол.		
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
19	Волейбол. Правила безопасности		
20	Нижняя и верхняя прямые подачи		
21	Приём мяча сверху и снизу		
22	Приём мяча с подачи		
23	Передача мяча сверху двумя руками		
24	Первая передача к сетке в зону 3		
25	Вторая передача в зоны 4, 2		
26	Передача мяча сверху через сетку в прыжке		
27	Прямой нападающий удар. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Гимнастика (21 час)</b>			
28	Гимнастика. Правила безопасности		
29	Комплекс вольных упражнений № 1		
30	Комплекс вольных упражнений № 2		
31	Комплексное силовое упражнение		
32	Подтягивание		
33	Поднимание ног к перекладине		
34	Упражнения на гибкость		
35	Кувырки вперёд, назад		
36	Длинный кувырок, кувырок прыжком		
37	Кувырок прыжком через препятствие		
38	Стойка на голове		
39	Стойка на руках		
40	Переворот в сторону		
41	Кувырок назад через стойку на руках		
42	Комплексное акробатическое упражнение		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
44	Угол в упоре на брусьях		

45	Подъём переворотом		
46	Подъём силой		
47	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг		
48	<b>КУ: Подтягивание. Итоги раздела</b>		

<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Правила безопасности		
50	Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни		
51	Вкатывание 2 км		
52	2 км с переменной скоростью		
53	Попеременный двухшажный ход		
54	Одновременные ходы		
55	3 км с переменной скоростью		
56	Подвижные игры на лыжах		
57	Лыжная гонка на 1 км		
58	4 км с переменной скоростью		
59	Переход с одновременных ходов на попеременные		
60	Лыжная гонка на 2 км		
61	5 км с переменной скоростью		
62	Преодоление подъёмов и препятствий		
63	Лыжная гонка на 3 км		
64	6 км с переменной скоростью		
65	Подвижные игры на лыжах		
66	Лыжная гонка на 5 км. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Волейбол (12 часов)</b>			
67	Волейбол. Правила безопасности		
68	Верхняя прямая подача		
69	Приём двумя руками сверху с падением на спину		
70	Прямой нападающий удар		
71	Одиночное блокирование		
72	Учебная игра		
73	Индивидуальные тактические действия		
74	Учебная игра		
75	Групповые тактические действия		
76	Учебная игра		
77	Командные тактические действия		
78	Учебная игра. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (12 часов)</b>			
79	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
81	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
82	Учебная игра в баскетбол.		
83	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
84	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.		
85	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол		
86	Техника игры в баскетбол.		
87	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
88	Учебная игра в баскетбол		
89	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
90	Учебная игра в баскетбол.		
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>			
91	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
93	Прыжок в высоту с разбега		

94	Бег на 60 м.		
95	Метание гранаты в цель		
96	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Бег на 400 м		
99	Прыжок в длину с разбега.		
100	Эстафетный бег 4×100 м		
101	Метание гранаты		
102	Бег на 300 м		
103	Техника спортивного шага		
104	Бег на 1500 м		
105	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		



**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  
**11-А класс (базовый уровень)**  
**Количество часов в неделю — 3**  
**Всего часов — 102**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения	Примечания
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>			
1	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
2	Прыжок в длину с места.		
3	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Челночный бег 10×10 м.		
6	Прыжок в длину с разбега		
7	Бег на 1 км		
8	Метание гранаты		
9	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
10	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
11	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.		
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
13	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
14	Учебная игра в баскетбол.		
15	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
16	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол		
17	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.		
18	Учебная игра в баскетбол.		
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
19	Волейбол. Правила безопасности		
20	Нижняя и верхняя прямые подачи		
21	Приём мяча сверху и снизу		
22	Приём мяча с подачи		
23	Передача мяча сверху двумя руками		
24	Первая передача в зоны 3 и 2		
25	Вторая передача мяча в зоны 2 и 4		
26	Прямой нападающий удар		
27	Нападающий удар с переводом. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Гимнастика (21 час)</b>			
28	Гимнастика. Правила безопасности		
29	Комплекс вольных упражнений № 1		
30	Комплекс вольных упражнений № 2		
31	Комплексное силовое упражнение		
32	Подтягивание		
33	Поднимание ног к перекладине		
34	Упражнения на гибкость		
35	Кувырки вперёд, назад		
36	Длинный кувырок, кувырок прыжком		
37	Кувырок прыжком через препятствие		
38	Стойка на голове		
39	Стойка на руках		
40	Переворот в сторону		
41	Кувырок назад через стойку на руках		
42	Комплексное акробатическое упражнение		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
44	Угол в упоре на брусьях		

45	Подъём переворотом		
46	Подъём силой		
47	Упражнения с гантелями, гириями 16 кг		
48	<b>КУ: Подтягивание. Итоги раздела</b>		

<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Правила безопасности		
50	Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни		
51	Вкатывание 3 км		
52	3 км с переменной скоростью		
53	Попеременные ходы		
54	Одновременные ходы		
55	4 км с переменной скоростью		
56	Подвижные игры на лыжах		
57	Лыжная гонка 1 км		
58	5 км с переменной скоростью		
59	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции и лыжни		
60	Лыжная гонка на 2 км		
61	6 км с переменной скоростью		
62	Совершенствование тактических элементов лыжных гонок		
63	Лыжная гонка на 3 км		
64	8 км с переменной скоростью		
65	Подвижные игры на лыжах		
66	Лыжная гонка на 5 км. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Волейбол (12 часов)</b>			
67	Волейбол. Правила безопасности		
68	Верхняя прямая подача		
69	Приём одной рукой снизу с падением на грудь		
70	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3		
71	Блокирование одиночное и вдвоём		
72	Учебная игра		
73	Индивидуальные тактические действия		
74	Учебная игра		
75	Групповые тактические действия		
76	Учебная игра		
77	Командные тактические действия		
78	Учебная игра. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (12 часов)</b>			
79	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
81	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
82	Учебная игра в баскетбол.		
83	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
84	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.		
85	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол		
86	Техника игры в баскетбол.		
87	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
88	Учебная игра в баскетбол		
89	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
90	Учебная игра в баскетбол.		
<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>			
91	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
93	Прыжок в высоту с разбега		

94	Бег на 60 м.		
95	Метание гранаты в цель		
96	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Бег на 400 м		
99	Прыжок в длину с разбега.		
100	Эстафетный бег 4×100 м		
101	Метание гранаты		
102	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  
**11-Б класс (базовый уровень)**  
**Количество часов в неделю — 3**  
**Всего часов — 102**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения	Примечания
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>			
1	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
2	Прыжок в длину с места.		
3	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Челночный бег 10×10 м.		
6	Прыжок в длину с разбега		
7	Бег на 1 км		
8	Метание гранаты		
9	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
10	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
11	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.		
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
13	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
14	Учебная игра в баскетбол.		
15	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
16	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол		
17	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.		
18	Учебная игра в баскетбол.		
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
19	Волейбол. Правила безопасности		
20	Нижняя и верхняя прямые подачи		
21	Приём мяча сверху и снизу		
22	Приём мяча с подачи		
23	Передача мяча сверху двумя руками		
24	Первая передача в зоны 3 и 2		
25	Вторая передача мяча в зоны 2 и 4		
26	Прямой нападающий удар		
27	Нападающий удар с переводом. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Гимнастика (21 час)</b>			
28	Гимнастика. Правила безопасности		
29	Комплекс вольных упражнений № 1		
30	Комплекс вольных упражнений № 2		
31	Комплексное силовое упражнение		
32	Подтягивание		
33	Поднимание ног к перекладине		
34	Упражнения на гибкость		
35	Кувырки вперёд, назад		
36	Длинный кувырок, кувырок прыжком		
37	Кувырок прыжком через препятствие		
38	Стойка на голове		
39	Стойка на руках		
40	Переворот в сторону		
41	Кувырок назад через стойку на руках		
42	Комплексное акробатическое упражнение		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
44	Угол в упоре на брусьях		

45	Подъём переворотом		
46	Подъём силой		
47	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг		
48	<b>КУ: Подтягивание. Итоги раздела</b>		

49	Лыжная подготовка. Правила безопасности		
50	Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни		
51	Вкатывание 3 км		
52	3 км с переменной скоростью		
53	Попеременные ходы		
54	Одновременные ходы		
55	4 км с переменной скоростью		
56	Подвижные игры на лыжах		
57	Лыжная гонка 1 км		
58	5 км с переменной скоростью		
59	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции и лыжни		
60	Лыжная гонка на 2 км		
61	6 км с переменной скоростью		
62	Совершенствование тактических элементов лыжных гонок		
63	Лыжная гонка на 3 км		
64	8 км с переменной скоростью		
65	Подвижные игры на лыжах		
66	Лыжная гонка на 5 км. <b>Итоги раздела</b>		

**Волейбол (12 часов)**

67	Волейбол. Правила безопасности		
68	Верхняя прямая подача		
69	Приём одной рукой снизу с падением на грудь		
70	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3		
71	Блокирование одиночное и вдвоём		
72	Учебная игра		
73	Индивидуальные тактические действия		
74	Учебная игра		
75	Групповые тактические действия		
76	Учебная игра		
77	Командные тактические действия		
78	Учебная игра. <b>Итоги раздела</b>		

**Баскетбол (12 часов)**

79	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
81	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
82	Учебная игра в баскетбол.		
83	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
84	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.		
85	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол		
86	Техника игры в баскетбол.		
87	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
88	Учебная игра в баскетбол		
89	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
90	Учебная игра в баскетбол.		

**Лёгкая атлетика (12 часов)**

91	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения		

93	Прыжок в высоту с разбега		
94	Бег на 60 м.		
95	Метание гранаты в цель		
96	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Бег на 400 м		
99	Прыжок в длину с разбега.		
100	Эстафетный бег 4×100 м		
101	Метание гранаты		
102	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  
**11-Г класс (базовый уровень)**  
**Количество часов в неделю — 3**  
**Всего часов — 102**

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата проведения	Примечания
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>			
1	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
2	Прыжок в длину с места.		
3	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
4	Прыжок в длину с места.		
5	Челночный бег 10×10 м.		
6	Прыжок в длину с разбега		
7	Бег на 1 км		
8	Метание гранаты		
9	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>			
10	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
11	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.		
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
13	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
14	Учебная игра в баскетбол.		
15	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
16	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол		
17	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.		
18	Учебная игра в баскетбол.		
<b>Волейбол (9 часов)</b>			
19	Волейбол. Правила безопасности		
20	Нижняя и верхняя прямые подачи		
21	Приём мяча сверху и снизу		
22	Приём мяча с подачи		
23	Передача мяча сверху двумя руками		
24	Первая передача в зоны 3 и 2		
25	Вторая передача мяча в зоны 2 и 4		
26	Прямой нападающий удар		
27	Нападающий удар с переводом. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Гимнастика (21 час)</b>			
28	Гимнастика. Правила безопасности		
29	Комплекс вольных упражнений № 1		
30	Комплекс вольных упражнений № 2		
31	Комплексное силовое упражнение		
32	Подтягивание		
33	Поднимание ног к перекладине		
34	Упражнения на гибкость		
35	Кувырки вперёд, назад		
36	Длинный кувырок, кувырок прыжком		
37	Кувырок прыжком через препятствие		
38	Стойка на голове		
39	Стойка на руках		
40	Переворот в сторону		
41	Кувырок назад через стойку на руках		
42	Комплексное акробатическое упражнение		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
44	Угол в упоре на брусьях		

45	Подъём переворотом		
46	Подъём силой		
47	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг		
48	<b>КУ: Подтягивание. Итоги раздела</b>		

<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Правила безопасности		
50	Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни		
51	Вкатывание 3 км		
52	3 км с переменной скоростью		
53	Попеременные ходы		
54	Одновременные ходы		
55	4 км с переменной скоростью		
56	Подвижные игры на лыжах		
57	Лыжная гонка 1 км		
58	5 км с переменной скоростью		
59	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции и лыжни		
60	Лыжная гонка на 2 км		
61	6 км с переменной скоростью		
62	Совершенствование тактических элементов лыжных гонок		
63	Лыжная гонка на 3 км		
64	8 км с переменной скоростью		
65	Подвижные игры на лыжах		
66	Лыжная гонка на 5 км. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Волейбол (12 часов)</b>			
67	Волейбол. Правила безопасности		
68	Верхняя прямая подача		
69	Приём одной рукой снизу с падением на грудь		
70	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3		
71	Блокирование одиночное и вдвоём		
72	Учебная игра		
73	Индивидуальные тактические действия		
74	Учебная игра		
75	Групповые тактические действия		
76	Учебная игра		
77	Командные тактические действия		
78	Учебная игра. <b>Итоги раздела</b>		
<b>Баскетбол (12 часов)</b>			
79	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
81	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
82	Учебная игра в баскетбол.		
83	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
84	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.		
85	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол		
86	Техника игры в баскетбол.		
87	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
88	Учебная игра в баскетбол		
89	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
90	Учебная игра в баскетбол.		
<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>			
91	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
93	Прыжок в высоту с разбега		



94	Бег на 60 м.		
95	Метание гранаты в цель		
96	<b>КУ: Бег на 100 м.</b>		
97	Прыжок в длину с места.		
98	Бег на 400 м		
99	Прыжок в длину с разбега.		
100	Эстафетный бег 4×100 м		
101	Метание гранаты		
102	<b>КУ: Бег на 3 км. Итоги раздела</b>		

## Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся (юноши) по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

### **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;

— приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приёмы 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:

Физические способности	Физические упражнения	Показатели
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с
	Бег 100 м	14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз
	Прыжок в длину с места	215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5×2,5 м с 15-25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1×1 м с 15-20 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине; выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 2), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов — юношей

№	Контрольные упражнения (тесты)	Ед. изм.	Уровень физической подготовленности юношей					
			10 класс (юноши)			11 класс (юноши)		
			низкий	средний	Высокий	низкий	средний	Высокий
1	Бег на 30 м	С	5,2 и более	5,1-4,8	4,4 и менее	5,1 и более	5,0-4,7	4,3 и менее
2	Челночный бег 3×10 м	С	8,2 и более	8,0-7,7	7,3 и менее	8,1 и более	7,9-7,5	7,2 и менее
3	Прыжок в длину с места	См	180 и менее	195-210	230 и более	190 и менее	205-220	240 и более
4	6-минутный бег	М	1100 и менее	1300-1400	1500 и более	1100 и менее	1300-1400	1500 и более
5	Наклон вперёд из положения стоя	См	5 и менее	9-12	15 и более	5 и менее	9-12	15 и более
6	Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4 и менее	8-9	11 и более	5 и менее	9-10	12 и более

**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 четырёхборью: 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 своё 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.

## Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. — М.: «Просвещение», 2014
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М.: «Просвещение», 2010.
3. Лях В.И. и др. Методика физического воспитания. — М.: «Просвещение», 2009
4. Приложение к приказу Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. № 352: Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.