


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

<p>СОГЛАСОВАНО Протокол заседания МО учителей № <u>1</u> от «<u>27</u>» <u>08</u> 20<u>19</u> г. <i>Мажу</i> руководитель МО Корешкова А.А.</p>	<p>РАССМОТРЕНО Протокол заседания педагогического совета № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Павлова</i> Павлова М.А. «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ «ГКШИИ» <i>Кондрицкий</i> Кондрицкий В.Н. «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p> 
---	---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

предмет

10-11

класс

профильный

уровень обучения

Составитель:

Петров С.А.

учитель физической
культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов (профильный уровень) (10-В, 11-В) 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»; приказ Минобрнауки России от 3 июня 2008 г. № 164, 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, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2014). 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»)

Изучение физической культуры на профильном уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и 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 сочетание 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 4 часа в неделю (в 10-х классах 140 часов в год, а в 11-х 136 часов в год). При таком количестве часов в неделю Комплексной программой физического воспитания учащихся 10-11 классов в 10-11 классах рекомендовано пропорциональное увеличение учебного времени на все виды программного материала, отражённые в Рабочей программе, рассчитанной на 3 часа в неделю.

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.

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.

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, массажа и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.

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.

Введение в профессиональную деятельность.

Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление). Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др. Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

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. 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 ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости).

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 классы: 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	28	28	1
3	Лёгкая атлетика	29	28	2
4	Лыжная подготовка	24	24	1
5	Баскетбол	29	28	2
6	Волейбол	29	28	2
Итого		140	136	8

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
10-В класс (профильный уровень)
Количество часов в неделю — 4
Всего часов — 140

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

46	Кувырки вперёд		
47	Длинный кувырок		
48	Упражнения на гибкость		
49	Кувырок прыжком через препятствие		
50	Стойка на голове		
51	Стойка на руках		
52	Упражнения на гибкость		
53	Переворот в сторону		
54	Кувырок назад через стойку на руках		
55	Комплексное акробатическое упражнение		
56	Поднимание туловища 30 с		
57	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
58	Угол в упоре на брусьях		
59	Подъём переворотом		
60	Кувырок прыжком		
61	Подъём силой		
62	Кувырки назад		
63	Поднимание гири 16 кг		
64	КУ: Подтягивание. Итоги раздела		
Лыжная подготовка (24 часа)			
65	Лыжная подготовка. Правила безопасности		
66	Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни		
67	Вкатывание 2 км		
68	Подвижные игры на лыжах		
69	2 км с переменной скоростью		
70	Попеременный двухшажный ход		
71	Одновременные ходы		
72	Специальные игровые упражнения		
73	3 км с переменной скоростью		
74	Подвижные игры на лыжах		
75	Лыжная гонка на 1 км		
76	Специальные игровые упражнения		
77	4 км с переменной скоростью		
78	Переход с одновременных ходов на попеременные		
79	Лыжная гонка на 2 км		
80	Специальные игровые упражнения		
81	5 км с переменной скоростью		
82	Преодоление подъёмов и препятствий		
83	Лыжная гонка на 3 км		
84	Специальные восстановительные упражнения		
85	6 км с переменной скоростью		
86	Подвижные игры на лыжах		
87	Лыжная гонка на 5 км		
88	Специальные восстановительные упражнения. Итоги раздела		
Волейбол (16 часов)			
89	Волейбол. Правила безопасности		
90	Верхняя прямая подача		
91	Приём двумя руками сверху с падением на спину		
92	Учебная игра		
93	Прямой нападающий удар		
94	Одиночное блокирование		
95	Учебная игра		
96	Учебная игра		
97	Индивидуальные тактические действия		
98	Учебная игра		
99	Групповые тактические действия		
100	Учебная игра		
101	Учебная игра		
102	Командные тактические действия		
103	Учебная игра.		

104	Учебная игра. Итоги раздела		
Баскетбол (16 часов)			
105	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
106	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
107	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
108	Учебная игра в баскетбол.		
109	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
110	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.		
111	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол		
112	Техника игры в баскетбол.		
113	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
114	Учебная игра в баскетбол		
115	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
116	Учебная игра в баскетбол.		
117	Учебная игра в баскетбол.		
118	Учебная игра в баскетбол.		
119	Учебная игра в баскетбол.		
120	Учебная игра в баскетбол.		
Лёгкая атлетика (20 часов)			
121	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
122	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
123	Прыжок в высоту с разбега		
124	Специальные беговые упражнения		
125	Бег на 60 м.		
126	Метание гранаты в цель		
127	КУ: Бег на 100 м.		
128	Специальные прыжковые упражнения		
129	Прыжок в длину с места.		
130	Бег на 400 м		
131	Прыжок в длину с разбега.		
132	Специальные беговые упражнения		
133	Эстафетный бег 4×100 м		
134	Метание гранаты		
135	КУ: Бег на 3 км		
136	Бег на 1500 м		
137	Бег на 300 м		
138	Техника бега через барьеры		
139	Техника спортивного шага		
140	Специальные восстановительные упражнения. Итоги раздела		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
11-В класс (профильный уровень)
Количество часов в неделю — 4
Всего часов — 136

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

46	Кувырки вперёд		
47	Длинный кувырок		
48	Упражнения на гибкость		
49	Кувырок прыжком через препятствие		
50	Стойка на голове		
51	Стойка на руках		
52	Упражнения на гибкость		
53	Переворот в сторону		
54	Кувырок назад через стойку на руках		
55	Комплексное акробатическое упражнение		
56	Поднимание туловища 30 с		
57	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		
58	Угол в упоре на брусьях		
59	Подъём переворотом		
60	Кувырок прыжком		
61	Подъём силой		
62	Кувырки назад		
63	Поднимание гири 16 кг		
64	КУ: Подтягивание. Итоги раздела		
Лыжная подготовка (24 часа)			
65	Лыжная подготовка. Правила безопасности		
66	Строевые приёмы с лыжами, подготовка лыжни		
67	Вкатывание 3 км		
68	Подвижные игры на лыжах		
69	3 км с переменной скоростью		
70	Попеременные ходы		
71	Одновременные ходы		
72	Специальные игровые упражнения		
73	4 км с переменной скоростью		
74	Подвижные игры на лыжах		
75	Лыжная гонка 1 км		
76	Специальные игровые упражнения		
77	5 км с переменной скоростью		
78	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции и лыжни		
79	Лыжная гонка на 2 км		
80	Специальные игровые упражнения		
81	6 км с переменной скоростью		
82	Совершенствование тактических элементов лыжных гонок		
83	Лыжная гонка на 3 км		
84	Специальные восстановительные упражнения		
85	8 км с переменной скоростью		
86	Подвижные игры на лыжах		
87	Лыжная гонка на 5 км		
88	Специальные восстановительные упражнения. Итоги раздела		
Волейбол (16 часов)			
89	Волейбол. Правила безопасности		
90	Верхняя прямая подача		
91	Приём одной рукой снизу с падением на грудь		
92	Учебная игра		
93	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3		
94	Блокирование одиночное и вдвоём		
95	Учебная игра		
96	Учебная игра		
97	Индивидуальные тактические действия		
98	Учебная игра		
99	Групповые тактические действия		
100	Учебная игра		
101	Учебная игра		
102	Командные тактические действия		
103	Учебная игра		

104	Учебная игра. Итоги раздела		
Баскетбол (16 часов)			
105	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу.		
106	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.		
107	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.		
108	Учебная игра в баскетбол.		
109	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.		
110	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.		
111	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол		
112	Техника игры в баскетбол.		
113	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
114	Учебная игра в баскетбол		
115	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
116	Учебная игра в баскетбол.		
117	Учебная игра в баскетбол.		
118	Учебная игра в баскетбол.		
119	Учебная игра в баскетбол.		
120	Учебная игра в баскетбол.		
Лёгкая атлетика (16 часов)			
121	Лёгкая атлетика. Правила безопасности		
122	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
123	Прыжок в высоту с разбега		
124	Специальные беговые упражнения		
125	Бег на 60 м.		
126	Метание гранаты в цель		
127	КУ: Бег на 100 м.		
128	Специальные прыжковые упражнения		
129	Прыжок в длину с места.		
130	Бег на 400 м		
131	Прыжок в длину с разбега.		
132	Специальные беговые упражнения		
133	Эстафетный бег 4×100 м		
134	Метание гранаты		
135	КУ: Бег на 3 км		
136	Специальные восстановительные упражнения. Итоги раздела		

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.

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен: знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 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 брусках 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.