



Министерство образования Иркутской области  
Государственное общеобразовательное казенное учреждение  
Иркутской области – кадетская школа-интернат  
**«УСОЛЬСКИЙ ГВАРДЕЙСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»  
(ГОКУ УГКК)**



**Рассмотрена**  
на заседании МО  
Протокол № 1  
«29» «августа» 2022г.

**Согласована**  
Зам. директора по УР  
*Сок* Т.Д. Соколова  
«30» «августа» 2022г.

**Утверждена**  
И.о. директора ГОКУ УГКК  
*Сок* Т.Д. Соколова  
«30» «августа» 2022г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«Физическая культура» для 10-11 класса**

**Срок реализации 2 года**

**Составитель программы:**

Козлов Ю.В., учитель физической культуры

**Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП СОО  
ГОКУ УГКК**

**г.Усолье-Сибирское, 2022 г.**

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 10 класс

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

### Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески

применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Мета предметные результаты.**

#### *Регулятивные УУД*

- Целеполагание;
- Волевая само регуляция;
- Коррекция;
- Оценка качества и уровня усвоения;
- Контроль в форме сличения с эталоном;
- Планирование промежуточных целей с учетом результата;
- Познавательные универсальные действия.

#### *Познавательные УУД*

- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.
- понимать физическую культуру как явления культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### *Коммуникативные УУД*

- Умение выражать свои мысли;
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **Предметные результаты.**

#### ***Обучающийся научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленности, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга. Укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять: акробатические комбинации; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках; передвижения на лыжах; основные технические действия и приёмы всех изученных спортивных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- характеризовать историческое развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**11 класс.**

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий

**Личностные результаты:**

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- наличие опыта участия в социально значимом труде;
- готовность и способность к ведению переговоров;
- идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;
- готовность к проектированию, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала;
- осознание правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;

- наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

### **Мета предметные результаты**

#### *Регулятивные УУД*

- Целеполагание;
- Волевая само регуляция;
- Коррекция;
- Оценка качества и уровня усвоения;
- Контроль в форме сличения с эталоном;
- Планирование промежуточных целей с учетом результата;
- Познавательные универсальные действия.

#### *Познавательные УУД*

- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

#### *Коммуникативные УУД*

- Умение выражать свои мысли;
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;

### **Предметные результаты.**

#### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
- 
- физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;



- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 класс.**

Направлено на совершенствование технических действиях в изучаемых видах спорта.

#### **Раздел I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

#### **Раздел II. Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение техники игр основывается на приобретённых ранее простейших умений обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития таких физических качеств как ловкость, координация, быстрота. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий

игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

### **Волейбол**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

### **Баскетбол**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

### **Футбол**

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

## **Раздел III. Лёгкая атлетика**

Обучение техники спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

## **Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики**

Формирование умений техники выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением.

## **Раздел V. Лыжные гонки**

Формирование умений индивидуальной техники передвижения на лыжах  
Техника лыжных ходов:

- попеременный двушажный;
- одновременный одношажный, двушажный.

Равномерное прохождение дистанции 5км.

Бег на лыжах 3км. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

## **Раздел VI. Вариативная часть программы военно-прикладной спорт.**

### **Биатлон**

Формирование умений индивидуальной техники передвижения на лыжах  
Техника конькового хода:

- двушажный;
- одношажный.

Техника стрельбы из пневматической винтовки:

- без нагрузки;
- с нагрузкой.

Комплексная подготовка:

- стрельба из положения «лежа» и из положения «стоя» после прохождения отрезков 4 x 1км. на лыжах.

## **Специальная прыжковая подготовка парашютиста**

Основу прыжковой подготовки составляют:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения, направленные на укрепление мышц и суставов ног;
- специальные упражнения, выполняемые на парашютном трамплине (в том числе на импровизированном).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **11 класс.**

Направлено на формирование динамического стереотипа технических действий в изучаемых видах спорта.

#### **Раздел I. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий. Значение нервной системы в управлении движениями. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование физических способностей. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

#### **Раздел II. Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретённых ранее простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития

учащихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития таких физических качеств как ловкость, координация, быстрота. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

#### **Волейбол**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

#### **Баскетбол**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

#### **Футбол**

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры

### **Раздел III. Лёгкая атлетика**

Формирование навыка техники спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

### **Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики**

Формирование навыка техники выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением.

### **Раздел V. Лыжные гонки**

Формирование навыка индивидуальной техники передвижения на лыжах  
Техника лыжных ходов:

-попеременный двушажный;

-одновременный одношажный, двушажный.

Равномерное прохождение дистанции 8км.

Бег на лыжах 3,5км. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

### **Раздел VI. Вариативная часть программы военно-прикладной спорт.**

#### **Биатлон**

Формирование навыка индивидуальной техники передвижения на лыжах  
Техника конькового хода:

- двушажный;

- одношажный.

Техника стрельбы из пневматической винтовки:

- без нагрузки;

- с нагрузкой.

Комплексная подготовка:

- стрельба из положения «лежа» и из положения «стоя» после прохождения отрезков 4 x 1 км. на лыжах.

### **Специальная прыжковая подготовка парашютиста**

Основу прыжковой подготовки составляют:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения, направленные на укрепление мышц и суставов ног;

- специальные упражнения, выполняемые на парашютном трамплине (в том числе на импровизированном).

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **10 класс**

<u>№</u>	<b>Разделы. Темы</b>	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока
	<b>Раздел 2. Спортивные игры 36 часов. Баскетбол 12 часов</b>	
1.	Т.Б. Техника передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
2.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
4	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
5	Техника бросков мяча	1
6	Закрепление техники бросков мяча	1
7	Техника игры защитника	1
8	Закрепление техники игры защитника	1
9	Тактика игры в защите	1
10	Закрепление тактики игры в защите	1
11	Тестирование изученного материала (ведение мяча)	1
12	Тестирование изученного материала (броски с места, в движении)	1
	<b>Волейбол 12 часов</b>	
13	Т.Б. Стойка игрока, техника передвижения, остановок, поворотов	1
14	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху	1

15	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху через сетку	1
16	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
17	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу через сетку	1
18	Нижняя прямая подача мяча	1
19	Верхняя прямая подача мяча	1
20	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
21	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
22	Тестирование техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	1
23	Развитие скоростно-силовых качеств	1
24	Тактика игры	1
<b>Футбол 12 часов</b>		
25	Т.Б. Ведение мяча	1
26	Остановка мяча	1
27	Удары по мячу	1
28	Удары по воротам с места	1
29	Удары по воротам в движении	1
30	Индивидуальная техника защиты	1
31	Индивидуальная техника защиты вратаря	1
32	Владение мячом и развитие координационных способностей	1
33	Техника перемещений, владение мячом	1
34	Тестирование техники ведения, остановки мяча	1
35	Тестирование техники ударов по воротам	1
36	Тестирование техники индивидуальной защиты	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика 18 часов</b>		
37	Т.Б. Бег на короткие дистанции 30 метров	1
38	Бег на короткие дистанции 60 метров	1
39	Бег на короткие дистанции 100 метров	1
40	Бег на короткие дистанции, закрепление техники бега	1
41	Бег на короткие дистанции, закрепление техники низкого старта	1
42	Быстрота, скорость	1
43	Челночный бег 10x10	1
44	Бег 1000 метров	1
45	Скоростная выносливость	1
46	Бег на 3 км.	1
47	Общая выносливость	1
48	Прыжок в длину с места	1
49	Метание мяча на дальность	1

50	Прием нормативов на короткие дистанции и прыжкам	1
51	Прием нормативов по метаниям и длинным дистанциям	1
52	Техника прыжков в высоту, приземление	1
53	Техника прыжков в высоту с разбега	1
54	Тестирование техники прыжков в высоту	1
	<b>Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>	
55	Т.Б. Комплекс вольных упражнений	1
56	Закрепление комплекса вольных упражнений	1
57	Тестирование комплекса вольных упражнений	1
58	Упражнения на перекладине	1
59	Закрепление упражнений на перекладине	1
60	Упражнения на брусьях	1
61	Закрепление упражнений на брусьях	1
62	Акробатические упражнения	1
63	Закрепление акробатических упражнений	1
64	Опорные прыжки	1
65	Закрепление опорных прыжков	1
66	Комплексное силовое упражнение (КСУ)	1
67	Упражнения на гибкость	1
68	Тестирование-гибкость, наклоны, сгибание и разгибание рук,	1
69	Тестирование акробатических упражнений	1
70	Тестирование КСУ	1
71	Тестирование упражнений на перекладине	1
72	Тестирование-опорные прыжки, упражнения на брусьях	1
	<b>Раздел 5. Лыжные гонки 18 часов</b>	
73	Т.Б. Имитационные упражнения одновременных ходов	1
74	Имитационные упражнения попеременного хода ходов	1
75	Одновременный ход	1
76	Одновременный одношажный ход	1
77	Одновременный двушажный ход	1
78	Попеременно двушажный ход	1
79	Отталкивание ногами и руками в попеременно двушажном ходе	1
80	Скользкий шаг в попеременно двушажном ходе	1
81	Спуск с горы в низкой стойке	1
82	Торможение «плугом», параллельными лыжами боком	1
83	Тестирование одновременных ходов	1
84	Тестирование попеременно двушажного хода	1
85	Тестирование спуска с горы в низкой стойке и торможения	1
86	Полуконьковый ход	1
87	Коньковый двушажный ход	1

88	Отталкивание ногами, вынос рук вперед, отталкивание руками в коньковом ходе	1
89	Закрепление техники передвижения коньковым двушажным ходом	1
90	Тестирование двушажного конькового хода	1
<b>Раздел 6. Вариативная часть Биатлон 9 часов</b>		
91	Т.Б. Коньковый одношажный ход	1
92	Координация движений руки, ноги	1
93	Закрепление техники передвижения коньковым одношажным ходом	1
94	Тестирование одношажного конькового хода	1
95	Стрельба из положения «лежа»	1
96	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа»	1
97	Стрельба из положения «лежа» после нагрузки	1
98	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа» после нагрузки	1
99	Тестирование техники стрельбы из положения «лежа»	1
<b>Специальная прыжковая подготовка парашютиста 6 часов</b>		
100	Т.Б. Общефизическая подготовка	1
101	Приземление на ноги	1
102	Прыжки с первой ступени трамплина	1
103	Прыжки с второй ступени трамплина	1
104	Прыжки с третьей ступени трамплина	1
105	Тестирование техники приземления с трамплина	1
Итого		105

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс

№	Разделы. Темы	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока
	<b>Раздел 2. Спортивные игры 36 часов. Баскетбол 12 часов</b>	
1.	Т.Б. Техника передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
2.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча	1
3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
4	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке	1
5	Техника бросков мяча	1



6	Закрепление техники бросков мяча	1
7	Техника игры защитника	1
8	Закрепление техники игры защитника	1
9	Тактика игры в защите	1
10	Закрепление тактики игры в защите	1
11	Тестирование изученного материала (ведение мяча)	1
12	Тестирование изученного материала (броски с места, в движении)	1
<b>Волейбол 12 часов</b>		
13	Т.Б. Стойка игрока, техника передвижения, остановок, поворотов	1
14	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
15	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху через сетку	1
16	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
17	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу через сетку	1
18	Нижняя прямая подача мяча	1
19	Верхняя прямая подача мяча	1
20	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	1
21	Тестирование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	1
22	Тестирование техники нижней прямой и верхней прямой подачи мяча	1
23	Развитие скоростно-силовых качеств	1
24	Тактика игры	1
<b>Футбол 12 часов</b>		
25	Т.Б. Ведение мяча	1
26	Остановка мяча	1
27	Удары по мячу	1
28	Удары по воротам с места	1
29	Удары по воротам в движении	1
30	Индивидуальная техника защиты	1
31	Индивидуальная техника защиты вратаря	1
32	Владение мячом и развитие координационных способностей	1
33	Техника перемещений, владение мячом	1
34	Тестирование техники ведения, остановки мяча	1
35	Тестирование техники ударов по воротам	1
36	Тестирование техники индивидуальной защиты	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика 15 часов</b>		
37	Т.Б. Бег на короткие дистанции 30 метров	1
38	Бег на короткие дистанции 60 метров	1

39	Бег на короткие дистанции 100 метров	1
40	Бег на короткие дистанции, закрепление техники бега	1
41	Бег на короткие дистанции, закрепление техники низкого старта	1
42	Быстрота, скорость	1
43	Челночный бег 10х10	1
44	Бег 1000 метров	1
45	Скоростная выносливость	1
46	Бег на 3 км.	1
47	Общая выносливость	1
48	Прыжок в длину с места	1
49	Метание мяча на дальность	1
50	Прием нормативов на короткие дистанции и прыжкам	1
51	Прием нормативов по метаниям и длинным дистанциям	1
	<b>Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>	
52	Т.Б. Комплекс вольных упражнений	1
53	Закрепление комплекса вольных упражнений	1
54	Тестирование комплекса вольных упражнений	1
55	Упражнения на перекладине	1
56	Закрепление упражнений на перекладине	1
57	Упражнения на брусьях	1
58	Закрепление упражнений на брусьях	1
59	Акробатические упражнения	1
60	Закрепление акробатических упражнений	1
61	Опорные прыжки	1
62	Закрепление опорных прыжков	1
63	Комплексное силовое упражнение (КСУ)	1
64	Упражнения на гибкость	1
65	Тестирование-гибкость, наклоны, сгибание и разгибание рук,	1
66	Тестирование акробатических упражнений	1
67	Тестирование КСУ	1
68	Тестирование упражнений на перекладине	1
69	Тестирование-опорные прыжки, упражнения на брусьях	1
	<b>Раздел 5. Лыжные гонки 18 часов</b>	
70	Т.Б. Имитационные упражнения одновременных ходов	1
71	Имитационные упражнения попеременного хода ходов	1
72	Одновременный ход	1
73	Одновременный одношажный ход	1
74	Одновременный двушажный ход	1
75	Попеременно двушажный ход	1
76	Отталкивание ногами и руками в попеременно двушажном	1

	ходе	
77	Скользкий шаг в попеременно двушажном ходе	1
78	Спуск с горы в низкой стойке	1
79	Торможение «плугом», параллельными лыжами боком	1
80	Тестирование одновременных ходов	1
81	Тестирование попеременно двушажного хода	1
82	Тестирование спуска с горы в низкой стойке и торможения	1
83	Полуконьковый ход	1
84	Коньковый двушажный ход	1
85	Отталкивание ногами, вынос рук вперед, отталкивание руками в коньковом ходе	1
86	Закрепление техники передвижения коньковым двушажным ходом	1
87	Тестирование двушажного конькового хода	1
	<b>Раздел 6. Вариативная часть Биатлон 9 часов</b>	
88	Т.Б. Коньковый одношажный ход	1
89	Координация движений руки, ноги	1
90	Закрепление техники передвижения коньковым одношажным ходом	1
91	Тестирование одношажного конькового хода	1
92	Стрельба из положения «лежа»	1
93	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа»	1
94	Стрельба из положения «лежа» после нагрузки	1
95	Закрепление техники стрельбы из положения «лежа» после нагрузки	1
96	Тестирование техники стрельбы из положения «лежа»	1
	<b>Специальная прыжковая подготовка парашютиста 6 часов</b>	
97	Т.Б. Общефизическая подготовка	1
98	Приземление на ноги	1
99	Прыжки с первой ступени трамплина	1
100	Прыжки с второй ступени трамплина	1
101	Прыжки с третьей ступени трамплина	1
102	Тестирование техники приземления с трамплина	1
Итого		102

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

### Нормативы по физической подготовки для кадет.

№ п/п	Наименование упражнения	Классы	оценки		
			отлично	хорошо	удовлет.
<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>					
1.	Подтягивание на перекладине (Упр.3) количество раз	11кл 10кл	14 13	12 11	10 9
2.	Поднимание ног к перекладине (Упр.4) количество раз	11кл 10кл	14 13	12 11	10 9
3.	Подъём переворотом (Упр.5)	11кл 10кл	6 5	5 4	4 3
4	Подъём силой (Упр.6) количество раз	11кл 10кл	5 4	4 3	3 2
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Упр.9) количество раз	11кл 10кл	14 12	13 11	12 10
6	Комплексное силовое упражнение (Упр.17) количество раз	11кл 10кл	52 50	48 46	44 42
5	Поднимание гири 16кг(рывок) количество раз	11кл до 70кг 10кл до 70кг	40 35	35 30	30 25
<b>Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика</b>					
1	Бег 100м (Упр.43)	11кл 10кл	13.8 14.0	14.2 14.3	15.1 15.2
2	Челночный бег 10х10 (Упр.44)	11кл 10кл	25.0 26.0	26.0 27.0	27.0 28.0

	сек.				
3	Бег на 400м мин /сек	11кл 10кл	1.15 1.20	1.20 1.30	1.30 1.40
4	Бег 1км (Упр.46) мин /сек	11кл 10кл	3.15 3.20	3.25 3.30	3.40 3.45
5	Бег 3км (Упр.47) мин /сек	11кл 10кл	11.30 12.00	12.00 12.30	13.00 13.30
6	Прыжок в длину с места	11кл 10кл	2.30 2.20	2.20 2.10	2.10 2.00
7	Метание гранаты ф-1(600гр.) на дальность (Упр.50) метры	11кл 10кл	38 36	33 32	30 28
<b>Лыжные гонки</b>					
1	Дистанция 5км.	11кл 10кл	24.00 25.00	25.00 26.00	28.00 30.00