

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bb4e9cc7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Санкт-Петербургский университет
Государственной противопожарной службы Министерства Российской
Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и
ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской
Федерации генерала армии Е.Н. Зиничева»**

Кадетский пожарно-спасательный корпус

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Санкт-Петербургского
университета ГПС МЧС России
генерал-лейтенант внутренней службы
 Б. В. Гавкалюк
« 22 » июня 2023 года

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

Учитель: Канцер О.А.
Классы: 11а, 11б, 11в.

Санкт – Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе ФГОС СОО. Рабочая программа обновлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре в части предметных результатов.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является: формирование у учащихся лица основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачами учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по физической культуре основана на авторской программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича. Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 11-х классов и рассчитана на 1 год- 136 часов (4 урока в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты – формирование чувства гордости за свою Родину, родной край (региональный компонент); формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края (региональный компонент);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего 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.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Критерии оценивания и аттестации учащихся на занятиях по физической культуре

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. Спортивная форма для уроков физической культуры в Корпусе:

*для зала:

– белая футболка или майка, тёмного цвета спортивные трусы или шорты, белая подошва кед (кроссовок).

*для улицы (осеннее и весенний период):

- спортивный костюм, шапочка, футболка, носки, кеды (кроссовки).

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися. Положительная отметка обучающимся, освобождённым от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре.
2. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя.
3. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.
4. Обучающимся изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
5. Обучающимся оказывающим посильную помощь в судействе или организации урока.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

Оценка производится визуально.

Содержание курса в 11- классах (136 ч)

Базовая часть.

Знания о физической культуре (на каждом учебном занятии). Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Формирование волевых качеств. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально - прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

1. Легкая атлетика.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 60 до 100 м. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробегом отрезков от 60 до 100 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег (сериями). Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 100 метров (2 серии). Старты из различных положений. Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты. Правила соревнований в метании гранат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости.

2. Гимнастика.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей. Прыжок ноги

врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений.

3. Плавание

Техника безопасности на уроках плавания. Упражнения для изучения стартового прыжка и на улучшение техники. Обучение комплексному плаванию. Плавание вольным стилем на разные дистанции: 25 м, 50м, 100м.

4. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе. Попеременный одношажный ход. ОРУ на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км девушкам и 3 км юношам. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный коньковый ход. Спуск с горы с торможением и поворотами. Подвижные игры на свежем воздухе.

5. Баскетбол.

Передвижения и стойка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*2). Зонная защита (2*3). Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

6. Волейбол.

Передвижения и стойка игрока. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Изучение прямого нападающего удара,

позиционного нападения. Изучение верхней и нижней прямой подачи, приема мяча. Развитие скоростных качеств. Комплексное применение изученных действий на уроках.

7. Кроссовая подготовка.

Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Развитие выносливости Равномерный бег (10 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег на 2000 м. Развитие выносливости.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 11 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Воспитательный компонент при изучении темы (реализация модуля «Школьный урок»)
1.	Легкая атлетика	42	- Осенний фестиваль ГТО. - Соревнования по легкой атлетике между учащимися 10-х и 11-х классов Кадетского пожарно-спасательного корпуса. - Командные соревнования между классами по настольному теннису. Воспитание волевых качеств личности и командного духа . - Сдача норм ГТО, пулевая стрельба. - Военно-спортивная игра «Зарница» среди учащихся 10-х и 11-х классов Кадетского пожарно-спасательного корпуса.
2.	Гимнастика	12	Воспитание эмоционально-положительных отношений и устойчивого интереса к двигательной деятельности, ощущение красоты и формы движений.
3.	Плавание	7	- Соревнования по плаванию, посвященные празднику День спасателя РФ. - Соревнования по плаванию во Дворце спорта «Волна». Воспитание умения преодолевать свой внутренний страх в освоении новых движений.
4.	Лыжная подготовка	22	Способствовать формированию нравственных основ личности. Научить проявлять уважение к более слабым в физическом отношении товарищам и преодолевать трудности.
5.	Баскетбол	12	Воспитание духа коллективизма, соперничества и ответственности. Развитие умения владеть чувствами и эмоциями.

6.	Волейбол	13	Способствовать формированию нравственных основ личности. Помогать товарищам по команде быть уверенными в себе. Находить выходы из спорных ситуаций.
7.	Кроссовая подготовка	28	1. Соревнования среди кадет в беге на 100 м. 2. «Осенний кросс» соревнования в беге на 1 км. Воспитание волевых качеств личности. Демонстрация на собственном примере, как преодолевая трудности, можно добиться успехов.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета
физическая культура
11 класс**

Количество часов в неделю: 4 часа

Годовое количество часов: 136 часов

УМК учащихся: Лях В.И. Физическая культура. 10 - 11 классы : учебник : [гриф Мин. обр.] / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; ред. В. И. Лях. - 8-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 237 с. : ил.

УМК учителя: Лях В.И. Физическая культура. 10 - 11 классы : учебник : [гриф Мин. обр.] / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; ред. В. И. Лях. - 8-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 237 с. : ил.

п/п	Дата проведения урока	Наименование раздела программы, тема урока.	Всего часов	Виды контроля	
				Формы контроля	Примечание
		Тема 1. Легкая атлетика.	42		
1.		л/а. Инструктаж по ТБ по л/а. Низкий старт.	1		
2.		л/а. Низкий старт. Финиширование.	1		
3.		л/а. Низкий старт 60 м. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Ускорения.	1		
4.		л/а. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1		
5.		л/а. Бег 100 м на результат.	1		
6.		л/а. Челночный бег 5х10 м.	1		
7.		л/а. Челночный бег 7х10 м.	1		
8.		л/а. Челночный бег 10х10 м.	1		
9.		л/а. Бег 200 м.	1		
10.		л/а. Эстафетный бег. Бег 100 м.	1		
11.		л/а. Низкий старт. Бег 400 м. Специальные беговые упражнения.	1		
12.		л/а. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
13.		л/а. Бег 100 м с низкого старта. Специальные беговые упражнения.	1		
14.		л/а. Бег 100 м на результат.	1		
15.		л/а. Прыжок в длину с разбега.	1		
16.		л/а. Прыжок в длину. Отталкивание.	1		
17.		л/а. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.	1		

18.		л/а. Прыжок в длину с места.	1	
19.		л/а. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
20.		л/а. Прыжок в длину на результат.	1	
21.		л/а. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
22.		л/а. Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	
23.		л/а. Челночный бег. ОРУ. Метание гранаты.	1	
24.		л/а. Развитие выносливости. Метание гранаты. Челночный бег.	1	
25.		л/а. Развитие выносливости. Метание малого мяча в даль на результат.	1	
26.		л/а. Развитие выносливости. 8-ми минутный бег. Правила соревнований по л/а.	1	
27.		л/а. Развитие выносливости. 10-минутный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
28.		л/а. Развитие выносливости. 12-минутный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
29.		л/а. Развитие выносливости. 14-минутный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
30.		л/а. Развитие выносливости. 16-минутный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета в движении по кругу.	1	
31.		л/а. Развитие выносливости. 18-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
32.		л/а. Развитие выносливости. 20-минутный бег. ОРУ. Эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	
33.		л/а. Бег 1000 м на результат.	1	
34.		л/а. Развитие выносливости. 22-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
35.		л/а. Развитие выносливости. 24-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
36.		л/а. Развитие выносливости. 26-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
37.		л/а. Развитие выносливости. 28-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
38.		л/а. Развитие выносливости. 30-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
39.		л/а. Развитие выносливости. 32-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
40.		л/а. Развитие выносливости. 34-минутный бег. ОРУ. Эстафета.	1	
41.		л/а. Бег 2000 м на результат –юноши, 2000 м-девушки. Футбол.	1	
42.		л/а. Бег 3000 м на результат –юноши, 2000 м-девушки.	1	
		Тема 2. Гимнастика.	12	
43.		гим-ка. Техника безопасности во время уроков по гимнастике.	1	
44.		гим-ка. Длинный кувырок вперед через препятствие. Игра.	1	
45.		гим-ка. Кувырок вперед, стойка ноги врозь.	1	
46.		гим-ка. Стойка на лопатках с помощью рук.	1	
47.		гим-ка. Стойка на лопатках без помощи рук.	1	

48.		гим-ка. Стойка на руках с помощью. Эстафеты с элементами акробатики.	1	
49.		гим-ка. Кувырок назад через стойку на руках. ОРУ.	1	
50.		гим-ка. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	
51.		гим-ка. Опорный прыжок через коня.	1	
52.		гим-ка. Опорный прыжок через коня.	1	
53.		гим-ка. ОРУ с предметами. Прыжок через коня.	1	
54.		гим-ка. Техника выполнения комбинации из 4-5 акробатических элементов.	1	
		Тема 3. Плавание.	7	
55.		Плавание. Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения.	1	
56.		Плавание. Упражнения для изучения стартового прыжка.	1	
57.		Плавание. Упражнение для изучения техники.	1	
58.		Плавание. Плавание на спине. Комплексное плавание.	1	
59.		Плавание. Плавание на груди. Комплексное плавание.	1	
60.		Плавание. 25 м вольным стилем.	1	
61.		Плавание. 50 м вольным стилем.	1	
62.		Плавание. 100 м вольным стилем.		
		Тема 4. Лыжная подготовка	22	
63.		Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
64.		Лыжная подготовка. Разминка на месте. Одношажный ход.	1	
65.		Лыжная подготовка. Одношажный ход.	1	
66.		Лыжная подготовка. Двухшажный ход.	1	
67.		Лыжная подготовка. Двухшажный ход.	1	
68.		Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1	
69.		Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1	
70.		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
71.		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
72.		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	1	
73.		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	1	
74.		Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный.	1	
75.		Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный.	1	
76.		Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	
77.		Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	
78.		Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» в горку.	1	
79.		Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» в горку.	1	
80.		Лыжная подготовка. Подъем «елочкой» в горку.	1	
81.		Лыжная подготовка. Подъем «елочкой» в горку.	1	
82.		Лыжная подготовка. Бег на лыжах 1 км на результат.	1	
83.		Лыжная подготовка. Бег на лыжах 3 км на результат.	1	
84.		Лыжная подготовка. Контрольный норматив бег на лыжах 5 км.	1	
		Тема 5. Баскетбол.	12	

85.		Баскетбол. Инструкция по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	
86.		б/б. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	
87.		б/б. Бросок мяча в движении. Игра в б/б.	1	
88.		б/б. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1	
89.		б/б. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением.	1	
90.		б/б. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках, с сопротивлением.	1	
91.		б/б. Штрафной бросок. Развитие координации. Игра в баскетбол.	1	
92.		б/б. Штрафной бросок. Трехочковый бросок. Игра в баскетбол.	1	
93.		б/б. Штрафной бросок. Зонная защита. Игра в баскетбол.	1	
94.		б/б. Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание.	1	
95.		б/б. Игра в баскетбол.	1	
96.		б/б. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	
		Тема 6. Волейбол.	13	
97.		Волейбол. Инструктаж по ТБ во время уроков по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Игра в волейбол.	1	
98.		в/б. прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
99.		в/б. Верхняя передача в парах в прыжке. Игра в волейбол.	1	
100.		в/б. Тактические действия в игре. Учебная игра в волейбол.	1	
101.		Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение.	1	
102.		в/б. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	1	
103.		в/б. Прямой нападающий удар через сетку. Игра.	1	
104.		в/б. Верхняя подача. Учебная игра.	1	
105.		в/б. Нападающий удар. Блок. Игра.	1	
106.		в/б. «Скидка». Двусторонняя игра.	1	
107.		в/б. Верхняя передача спиной к сетке. Учебная игра.	1	
108.		в/б. Комплексное применение изученных действий. Двусторонняя игра в в/б.	1	
		Тема 7. Кроссовая подготовка.	28	
109.		Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1	
110.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 8-минутный бег средним темпом.	1	
111.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 10-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
112.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 12-минутный бег средним темпом.	1	
113.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 14-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	

114.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 16-минутный бег средним темпом.	1	
115.		Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. Бег на результат 1000 м.	1	
116.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 18-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
117.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 20-минутный бег средним темпом.	1	
118.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 22-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
119.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 24-минутный бег средним темпом.	1	
120.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 26-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
121.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 28-минутный бег средним темпом.	1	
122.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 30-минутный бег средним темпом.	1	
123.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 32-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
124.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 34-минутный бег средним темпом..	1	
125.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 36-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
126.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 38-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
127.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 40-минутный бег средним темпом. Футбол.	1	
128.		Кроссовая подготовка. Бег на результат 3000 м – юноши, 2000 м-девушки.	1	
129.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 8-минутный бег высоким темпом.	1	
130.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 10-минутный бег высоким темпом. Футбол.	1	
131.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 12-минутный бег высоким темпом.	1	
132.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 14-минутный бег высоким темпом. Футбол.	1	
133.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 16-минутный бег высоким темпом.	1	
134.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 18-минутный бег высоким темпом. Футбол.	1	
135.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. 20-минутный бег высоким темпом.	1	
136.		Кроссовая подготовка. Бег на результат 5000 м.	1	

Учебно-методический комплекс

Литература

Лях В.И. Физическая культура. 10 - 11 классы : учебник : [гриф Мин. обр.] / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; ред. В. И. Лях. - 8-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 237 с. : ил.

Дополнительная литература

1.Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010. - 127 с.

2.Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

4.Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.

5.Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета Кадетского пожарно-спасательного корпуса «22» июня 2023 года, протокол № 11.