

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тиличетская средняя школа»
п. Тиличеть, Нижнеингашского района, Красноярского края

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
МБОУ «Тиличетская СШ»
Протокол № 1
от 10.08.2023

Согласовано
Методист
МБОУ «Тиличетская СШ»
М.М. Фошина
10.08.2023

Утверждаю
И.О. Директора
МБОУ «Тиличетская СШ»
А.С. Марченко
Приказ № 111-0
От 10.08.2023



Рабочая программа
по физической культуре
в 11 классе

Учитель: Плешков Евгений Юрьевич

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса образовательной организации составлена в соответствии с:

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- требование Федеральной основной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО) (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. №370);
- требованиями к результатам освоения программы основного общего образования (личным, метапредметным, предметным);
- основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Цели учебного предмета:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты, реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Общая характеристика учебного курса :

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе обеспечивает:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, под держания работоспособности, профилактики различных заболеваний;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в ре жиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение учащимися знаний о физической культуре, освоение ими различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование. Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медика биологические основы деятельности), знания о человеке (психолога педагогические основы деятельности), знания об

обществе (историка социологические основы деятельности). Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и на родные игры, двигательные действия из базовых видов спорта. Контрольно - оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика. Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Баскетбол», «Волейбол». При этом в содержание каждой из этих тем включены подвижные игры, наиболее подходящие данному виду спорта. Формы организации занятий в средней (полной) общеобразовательной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для качественного освоения предметного и метапредметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков – с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся изучают способы и правила организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по проведению таких занятий с использованием ранее пройденного материала. Уроки с образовательно-предметной направленностью проводятся в основном при практическом изучении учебного материала по легкой атлетике, кроссовой подготовке, спортивных и подвижных игр. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств. Школьники получают представление о физических нагрузках, их влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этих нагрузок. Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе предусматривает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Место учебного курса в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе рассчитан на 102 часа в год, в неделю- 3 часа.

3

Система оценивания: прописана в школьном положении о системе оценок, формах и порядке промежуточной аттестации обучающихся основном уровне образования в МБОУ «Тиличетская СШ».

Критерии оценивания: прописаны в положении о нормах оценивания, умений и навыках обучающихся и количестве контрольных работ в основной школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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 в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Учебно – тематическое планирование

№ раздела, темы	Название темы	Дата проведения	Дата фактического проведения
Легкая атлетика			
<i>Овладение техникой спортивной ходьбы и спринтерского бега(5 часов)</i>			
1	Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт в беге на 100.		
2	Техника бега с низкого старта до 100м		
3	Эстафетный бег		
4	Развитие скоростных способностей		
5	Контроль техники низкого старта		
<i>На овладение техникой длительного бега (3 часа)</i>			
6	Техника бега на длинные дистанции		
7	Финиширование в беге на 3000/2000м.		
8	Распределение сил на дистанции 5000м		
<i>На овладение техникой прыжка в длину с разбега (6 часов)</i>			
9	Прыжок в длину ножницы с 11-13 шагов разбега		
10	Подбор толчковой ноги в прыжках в длину с разбега		
11	Техника разбега в прыжках в длину		
12	Постановка толчковой ноги		
13	Фаза полета и приземления в прыжках в длину		
14	Контроль техники прыжка в длину с разбега ножницы.		
<i>На овладение техникой метания в цель и на дальность (7 часов)</i>			
15	Метание мяча 150 г на заданное расстояние		
16	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность		
17	Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками с места		
18	Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками с одного-четырех шагов.		
19	Метание мяча 150 г в горизонтальную цель с расстояния 20 м		
20	Метание мяча 150 г в вертикальную цель с расстояния 20 м		
21	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками с места на дальность		
Гимнастика с элементами акробатики			
<i>Знания о физической культуре</i>			
<i>На освоение строевых упражнений (1 часа)</i>			
22	Строевой шаг.		
<i>На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении (1 час)</i>			
23	Комплексы общеразвивающих упражнений в парах		
<i>На освоение ОРУ с предметами (1 час)</i>			

24	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами		
На освоение и совершенствование висов и упоров (2 часа)			
25	Подъем разгибом		
26	Стойка на плечах из седа ноги врозь		
На освоение опорных прыжков (3 часа)			
27	Опорный прыжок через г/коня		
28	Приземление в опорных прыжках		
29	Опорный прыжок «ноги врозь»(ю), боком (д)		
На освоение акробатических упражнений (3 часа)			
30	Кувырок через препятствие		
31	Стойка на руках, переворот боком		
32	Стойка на руках, переворот боком. Контроль		
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (2 часа)			
33	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		
34	Передвижение с изменением направления нападающего и защитника		
На освоение ловли и передач мяча (4 часа)			
35	Передача мяча одной рукой снизу		
36	Передача одной рукой снизу с отскоком от пола		
37	Передача одной рукой сбоку		
38	Передача одной рукой сбоку с отскоком от пола		
На освоение техники ведения мяча (2 часа)			
39	Ведение мяча: вышагивание		
40	Ведение мяча: скрестный шаг		
На овладение техникой бросков мяча (3 часа)			
41	Бросок одной и двумя руками в прыжке		
42	Бросок двумя руками в движении после ведения и двух шагов в прыжке с дальнего расстояния		
43	Штрафной бросок		
На освоение индивидуальной техники защиты (1 час)			
44	Опека игрока		
На освоение тактики игры (4 часа)			
45	Командная тактика игры		
46	Нападение через центрального		
47	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»		
48	Командные действия в защите		
Лыжная подготовка (19 часов)			
49	Коньковый ход		
50	Коньковый ход. Работа рук.		
51	Коньковый ход. Работа ног.		

52	Коньковый ход. Вынос и постановка палок.		
53	Коньковый ход. Согласованность работы рук и ног.		
54	Коньковый ход. Контроль техники выполнения.		
55	Одновременный одношажный ход.		
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук.		
57	Одновременный одношажный ход. Работа ног.		
58	Одновременный одношажный ход. Вынос и постановка палок.		
59	Одновременный одношажный ход. Согласованность работы рук и ног.		
60	Одновременный одношажный ход. Контроль техники.		
61	Торможение «плугом».		
62	Поворот «плугом».		
63	Поворот на месте махом.		
64	Поворот на месте махом. Контроль техники.		
65	Торможение упором.		
66	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
67	Прохождение дистанции 5 км (дев.), 8 (мал.)		
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек (4 часа)			
68	Совершенствование передвижений в/болиста		
69	Остановки волейболиста		
70	Повороты волейболиста		
71	Комбинации из освоенных элементов перемещений		
На освоение техники приема и передач (14 часов)			
72	Прием мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину		
73	Верхняя прямая подача		
74	Прямой нападающий удар		
75	Блокирование		
76	Нападающий удар с переводом		
77	Передача мяча во встречных колоннах		
78	Передача мяча у сетки		
79	Передача мяча в прыжке через сетку		
80	Передача мяча стоя спиной к партнеру		
81	Передача мяча сверху двумя руками на месте		
82	Передача мяча сверху двумя руками через сетку		
83	Прием мяча, отраженного сеткой		
84	Отбивание мяча кулаком через сетку		
85	Тактика позиционного нападения		
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Групповые тактические действия (3 часа)			
86	Игровые задания с ограниченным количеством игроков		
87	Игра на укороченной площадке 3:3		
88	Игра по правилам волейбола		
Элементы единоборств На овладение техникой приемов (6 часов)			
89	Передняя подножка		

90	Захваты туловища		
91	Бросок через бедро		
92	Защита от ударов в голову		
93	Защита от ударов сверху		
94	Приемы борьбы лежа		
Легкая атлетика			
<i>На овладение техникой прыжка в высоту</i>			
(3 часа)			
95	Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп		
96	Переход через планку в прыжке в высоту		
97	Приземление в прыжках в высоту с разбега		
<i>На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>			
(4 часа)			
98	Метание гранаты на дальность		
99	Метание гранаты на результат		
100	Сдача нормативов		
101	Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель		
102	Метание гранаты на заданное расстояние		
ИТОГО:102 часа			

Содержание учебного курса

Наименование раздела	Формы организации учебных занятий, основные виды деятельности
<p style="text-align: center;">Легкая атлетика 21 час <i>Овладение техникой спортивной ходьбы и спринтерского бега.</i></p> <p><i>На овладение техникой длительного бега</i> <i>На овладение техникой прыжка в длину с разбега</i> <i>На овладение техникой метания мяча</i></p>	<p>Формы организации занятий: комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p>Основные виды деятельности Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>

	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)</p> <p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p><i>На освоение строевых упражнений</i></p> <p><i>На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении</i></p> <p><i>На освоение ОРУ с предметами</i></p> <p><i>На освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p><i>На освоение опорных прыжков</i></p> <p><i>На освоение акробатических упражнений</i></p>	<p>Формы организации занятий: комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p>Основные виды деятельности: Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Осваивают и демонстрируют выполнения упражнений и комбинацию ОРУ без предметов на месте и в движении. Соблюдают правила техники безопасности, выполнения ОРУ без предметов на месте и в движении.</p> <p>. Осваивают и демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Соблюдают правила техники безопасности, выполнения ОРУ с предметами.</p> <p>Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и само страховки во время выполнения упражнений.</p>

Баскетбол 16 часов
*На овладение техникой передвижений,
остановок, поворотов и стоек*

На освоение ловли и передач мяча
На освоение техники ведения мяча
На овладение техникой бросков мяча
*На освоение индивидуальной техники
защиты*
На освоение тактики игры

Формы организации занятий:
комбинированный урок, урок освоения
новых знаний и умений.

Основные виды деятельности:
Составляют комбинацию из основных
элементов техники передвижений;
оценивают технику передвижений,
остановок, поворотов стоек; выявляют
ошибки и осваивают способы их
устранения; взаимодействуют со
сверстниками в процессе совместного
обучения техникам игровых приёмов и
действий; соблюдают правила
безопасности.

Составляют комбинацию из основных
элементов технике ловли и передачи мяча;
оценивают технику их выполнения;
выявляют ошибки и осваивают способы их
устранения; взаимодействуют со
сверстниками в процессе совместного их
обучения техникам их игровых приемов и
действий; соблюдают правила
безопасности.

Составляют комбинацию из основных
элементов ведения мяча; оценивают
технику её выполнения; выявляют ошибки
и осваивают способы их устранения;
взаимодействуют со сверстниками в
процессе совместного их обучения
техникам их игровых приемов и действий;
соблюдают правила безопасности.

Составляют комбинацию из основных
элементов технике бросков мяча;
оценивают технику её выполнения;
выявляют ошибки и осваивают способы их
устранения; взаимодействуют со
сверстниками в процессе совместного их
обучения техникам их игровых приемов и
действий; соблюдают правила
безопасности.

Составляют комбинацию из основных
элементов технике защитных действий;
оценивают технику её выполнения;
выявляют ошибки и осваивают способы их
устранения; взаимодействуют со
сверстниками в процессе совместного их
обучения техникам их игровых приемов и
действий; соблюдают правила
безопасности.
Взаимодействуют со сверстниками в

	<p>процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику осваивания взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Лыжная подготовка 19 часов</p> <p><i>Осваивание техники лыжных ходов</i></p>	<p>Формы организации занятий: комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Осваивают технику изучения лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками технике лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоение лыжных ходов , меняют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающие в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>Волейбол 21 час</p> <p>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек</p> <p>На освоение техники приема и передач</p> <p><i>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p> <p><i>Групповые тактические действия</i></p>	<p>Формы организации занятий: комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p>Основные виды деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Элементы единоборств 6 часов</p> <p><i>На овладение техникой приемов</i></p>	<p>Формы организации занятий: комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p>Основные виды деятельности.</p> <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

	<p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений единоборствах; соблюдают техники безопасности.</p>
<p>Легкая атлетика 7 часов На овладение техникой прыжка в высоту На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Формы организации занятий: комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p>Основные виды деятельности. Описывают и анализируют технику прыжки высоту, выявляют устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствовании. Демонстрируют вариативные выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

Учебно-материальное обеспечение и оснащенность учебного курса:

№	Автор	Название	Издательство	Год издания
1	В.И. Ляха	Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. Пособие для учителя.	М: Просвещение	2014

2	. Г.И.Погодаев.	«Настольная книга для учителя физической культуры»	М: Просвещение	2012г.
3	В.И.Лях.	«Тесты в физическом воспитании школьников».		

Печатные пособия

Наименование	Количество
«Настольная книга для учителя физической культуры. Олимпиада по физической культуре»	1
. Журналы «Физическая культура в школе» и «Спорт в школе»	10

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Наименование	Количество
Гимнастические палки	15
Гимнастические обручи	8
Гимнастические скакалки	10
Баскетбольные мячи	8
Волейбольные мячи	6
Гимнастические маты	10
Мяч 50гр	5
Мяч 1кг	5
Гимнастический конь	1
Гимнастические скамейки	3