Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бутаковская средняя школа»
Знаменского муниципального района Омской области

«Утверждаю»	**«Согласовано»**	**Рассмотрено**
Директор ОУ	зам.директора по УВР	на заседании Методическогосовета протокол № 1
ЯконюкН.М	Клемченко Ю.В.	
31.08.2023	31.08.2023	31.08.2023

Рабочая учебная программа

Физическая культура10-11класс

Составлена на основе примерной программы «Физическая культура5-9классы»В.И.Ляха ,Москва «Просвещение»,2015г.

Учитель физической культуры:Чанбаева С.Р.

С. Бутаково 2023

1.Планируемыепредметныерезультаты

Личностныерезультаты

- воспитаниероссийскойгражданскойидентичности:патриотизма,любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое инастоящеемногонациональногонародаРоссии;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края какчастинаследия народовРоссиии человечества;
- усвоениегуманистических,демократическихитрадиционныхценностеймногонационального российскогообщества;
- воспитаниечувстваответственностиидолгапередРодиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности испособности обучающихсяксаморазвитию исамообразованиюнаосновемотивациикобучениюипознанию,осознанномувыборуипостроениюдальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки вмире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивыхпознавательных интересов;
- формированиецелостногомировоззрения,соответствующегосовременномууровнюразвитиянаукииобщественнойпрактики,учитывающегосоциальное,культурное,языковое,духовноемногообразиесовременного мира;
- формированиеосознанного,уважительногоидоброжелательногоотношениякдругомучеловеку,егомнению,мировоззрению,культуре,языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям,языкам,ценностямнародовРоссиии народовмира;
- готовностииспособностивестидиалогсдругимилюдьмиидостигатьвнём взаимопонимания;
- освоениесоциальныхнорм,правилповедения,ролейиформсоциальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальныесообщества;
- участиевшкольномсамоуправлениииобщественнойжизнивпределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных,социальных и экономическихособенностей;
- развитиеморальногосознанияикомпетентностиврешенииморальныхпроблемнаосновеличностноговыбора,формированиенравственныхчувствинравственногоповедения,осознанногоиответственного отношения ксобственным поступкам;
- формированиекоммуникативнойкомпетентностивобщенииисотрудничествесосверстниками,старшимиимладшимивпроцессеобразовательной,общественнополезной,учебно-исследовательской,творческойи другихвидовдеятельности;
- формированиеценностиздоровогоибезопасногообразажизни;усвоениеправилиндивидуальногоиколлективногобезопасногоповеденияв

чрезвычайныхситуациях,угрожающихжизниздоровьюлюдей,правилповедения на транспортеинадорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятиеценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членамсвоей семьи.

Личностныерезультатыотражаютсявготовностиобучающихсяксаморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются впроцессеосвоенияучебногопредмета«Физическаякультура».Онивключаютвсебяосновыгражданскойидентичности,сформированнуюмотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умениясиспользоватьценностифизическойкультурыдляудовлетворенияиндивидуальныхинтересовипотребностей,достиженияличностнозначимых результатоввфизическомсовершенстве.

Личностныерезультатыосвоенияпрограммногоматериалапроявляютсявследующихобластяхкультуры.

Вобластипознавательнойкультуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностяхфизическогоразвитияифизическойподготовленности,осоответствииихвозрастно-половымнормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональныхвозможностяхорганизма,способахпрофилактикизаболеваний,травматизмаиоказаниядоврачебнойпомощипризанятияхфизическимиупражнениями;

• владениезнаниямипоорганизациииипроведениюзанятийфизическимиупражнениямиоздоровительнойитренировочнойнаправленности,составлениюсодержанияиндивидуальныхзанятийвсоответствиисзадачамиулучшенияфизическогоразвитияифизическойподготовленности.

Вобластинравственнойкультуры:

• способностьуправлятьсвоимиэмоциями,владетькультуройобщения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями,вовремя игри соревнований;

• способностьприниматьактивноеучастиеворганизациииипроведении совместныхфизкультурно-оздоровительныхиспортивныхмероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находитьвыходыизспорныхситуацийвпроцессеигровойисоревновательнойдеятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения окружающим.

Вобластитрудовойкультуры:

• умениепланироватьрежимдня,обеспечиватьоптимальноесочетание умственных,физических нагрузокиотдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,организовыватьиблагоустраиватьместастоянок,соблюдатьправилабезопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивнымсоревнованиям.

Вобластиэстетическойкультуры:

• умениедлительносохранятьправильнуюосанкувовремястатичныхпозивпроцессеразнообразных видовдвигательнойдеятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение всоответствииспринятыминормами ипредставлениями;

• формированиекультурыдвижений,умениянепередвигатьсялегко,красиво,непринуждённо.

Вобластикоммуникативнойкультуры:

• владениеумениемосуществлятьпоискинформацииповопросамсовременныхоздоровительныхсистем(всправочныхисточниках,учебнике,всетиИнтернетидр.),атакжеобобщать,анализироватьиприменятьполученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениямииспортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных исовместныхсдругимидетьмииподросткамизанятийфизкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать ихсодержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно приниматьрешения,находитьадекватныеспособывзаимодействияспартнёрамивовремя учебной,игровойисоревновательнойдеятельности.

Вобласти физическойкультуры:

• владениеумениями:

— вциклическихиациклическихлокомоциях:смаксимальнойскоростьюпробегать60мизположениянизкогостарта;вравномерномтемпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрогоразбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шаговразбегапрыжокввысотуспособом«перешагивание»; проплывать50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного вариантаросковых шаговс соблюдением ритма;метать малый мячи мяч 150г сместа и с 3 шагов разбега в горизонтальнуюи вертикальную цели с 10—15м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейсяцелис10—12м;

— вгимнастическихиакробатическихупражнениях:выполнятькомбинациюизчетырёхэлементовнаперекладине(мальчики)инаразновысокихбрусьях(девочки);опорныепрыжкичерезкозлавдлину(мальчики)ившрину(девочки);комбинациюдвиженийсоднимизпредметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, иликомбинацию,состоящуюизшестигимнастическихэлементов;выполнять

акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувыркивперёдиназад,стойкунаголовеируках,длинныйкувырок(мальчики),кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя наодномколене (девочки);

— виниборствах:осуществлятьподводящиеупражнениянаовладениюприёмамитехникииборьбывпартереивстойке(юноши);

— вспортивныхиграх:играть водномизспортивныхигр(поупрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основныхфизических способностей;

• владетьспособамифизкультурно-оздоровительнойдеятельности:самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации,выносливости,силы,гибкости;соблюдатьправиласамоконтроляи безопасностивовремя выполненияупражнений;

• владетьспособамиспортивнойдеятельности:участвоватьвсоревновании полегкоатлетическомучетырёхборью:бег60м,прыжоквдлину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать всоревнованияхпоодномуиз видовспорта;

• владетьправиламиповеденияназанятияхфизическимиупражнениями :соблюдатьнормыповедениявколлективе,правилабезопасности, гигиену занятийи личную гигиену;помогать друг другу иучителю;поддерживатьтоварищей,имеющихнедостаточнуюфизическуюподготовленность;проявлятьактивность,самостоятельность,выдержкуисамообладание.

Метапредметныерезультаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить иформулироватьдлясебяновыезадачивучёбеипознавательнойдеятельности,развиватьмотивыиинтересысвоейпознавательнойдеятельности;

• умение самостоятельно планировать путидостижения целей, в томчисле альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способырешенияучебныхи познавательныхзадач;

• умениесоотносить своидействия спланируемымирезультатами,осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультата, определять способы действий в рамках предложенных условий итребований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейсяситуацией;

• умениеоцениватьправильностьвыполненияучебнойзадачи,собственныевозможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений иосуществленияосознанноговыборавучебнойипознавательнойдеятельности;

• умениеорганизовыватьучебноесотрудничествоисовместнуюдеятельностьсучителеми сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решениеиразрешатьконфликтынаосновесогласованияпозицийиучётаинтересов;

• умениеформулировать,аргументироватьиотстаиватьсвоёмнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии сзадачейкоммуникации,длявыражениясвоихчувств,мыслейипотребностей,планированияирегуляции своейдеятельности.

Метапредметныерезультатыпроявляютсявразличныхобластяхкультуры.

Вобластипознавательнойкультуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры вформированиицелостнойличностичеловека,вразвитииегосознанияимышления,физических,психических инравственныхкачеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития исамореализациичеловека,расширяющеговозможностивыборапрофессиональнойдеятельностиобеспечивающегодлительнуютворческуюактивность;

• пониманиефизическойкультурыкаксредстваорганизацииактивного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычекидевиантного(отклоняющегосяотнорм) поведения.

Вобластинравственнойкультуры:

• бережноеотношениексобственномуздоровьюиздоровьюокружающих,проявлениедоброжелательностиотзывчивостиклюдям,имеющимограниченныевозможностиинарушениявсостоянииздоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищампо команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимостиитолерантностивдостиженииобщихцелейприсовместнойдеятельности;

• ответственноеотношениекпорученномуделу,проявлениедисциплинированностииготовностиотстаиватьсобственныепозиции,отвечатьзарезультаты собственной деятельности.

Вобластитрудовойкультуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремлениекосвоениюновыхзнанийиумений,повышающихрезультативностьвыполнениязаданий;

• приобретениеуменийпланировать,контролироватьиоцениватьучебнуюдеятельность,организовыватьместазанятийиобеспечиватьихбезопасность;

• закреплениеуменияподдержанияоптимальногоуровняработоспособности в процессе учебной деятельности посредством активногоиспользованиязанятийфизическимиупражнениями,гигиеническихфакторов и естественных сил природы для профилактики психического ифизического утомления.

Вобластиэстетическойкультуры:

• знаниефакторов,потенциальноопасныхдляздоровья(вредныепривычки,ранниеполовыесвязи,допинг),иих опасных последствий;

• пониманиекультурыдвиженийчеловека,постижениезначенияовладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходяизцелесообразности иэстетической привлекательности;

• восприятиеспортивногосоревнованиякаккультурно-массовогозрелищногомероприятия,проявлениеадекватныхнормповедения,неантагонистических способовобщенияивзаимодействия.

Вобластикоммуникативнойкультуры:

• владение культурой речи, ведение диалога вдоброжелательной иоткрытойформе,проявлениексобеседникувнимания,интересаиуважения;

• владениеумениемвестидискуссию,обсуждатьсодержаниеирезультаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятииобщих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать иобосновыватьсобственнуюточкузрения,доводитьеёдо собеседника.

Вобластифизическойкультуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных формзанятийфизическимиупражнениями,ихпланированияинаполнениясодержанием;

• владениеумениямивыполнениядвигательныхдействийифизических упражненийбазовыхвидовспортаиоздоровительнойфизическойкультуры,активноихиспользоватьвсамостоятельноорганизуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительнойдеятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуальногоздоровья, физического развития и физической подготовленности, величинойфизическихнагрузок,использованияэтихпоказателейворганизациии проведениисамостоятельныхформ занятий.

Предметныерезультаты

Восновнойшколе всоответствиисФедеральнымгосударственнымобразовательнымстандартомосновногообщегообразованиярезультатыизучениякурса «Физическаякультура» должныотражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формированииличностныхкачеств,вактивномвключениивздоровыйобразжизни,укрепленииисохраненииндивидуальногоздоровья;

• овладениесистемойзнанийофизическомсовершенствованиичеловека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулироватьфизическиенагрузкидлясамостоятельныхсистематическихзанятийсразличнойфункциональнойнаправленностью(оздоровительной,тренировочной,коррекционной,рекреативнойилечебной)сучётоминдивидуальныхвозможностейиособенностейорганизма,планироватьсодержаниеэтихзанятий,включатьихврежимучебногодняиучебнойнедели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематическихзанятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасностиипрофилактикитравматизма;освоениеумениюказыватьпервуюпомощь

прилёгкихтравмах;обогащениеопытасовместнойдеятельностиворганизации и проведении занятий физической культурой, форм активногоотдыхаидосуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развитияи физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение задинамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущеесостояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятийфизическойкультуройпосредствомиспользованиястандартныхфизических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальныережимыфизическойнагрузки,контролироватьнаправленность еёвоздействия на организм во время самостоятельных занятий физическимиупражнениями сразной целевойориентацией;

• формированиеумений выполнятькомплексыобщеразвивающих,оздоровительныхикорригирующихупражнений,учитывающихиндивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режимучебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмамиифизическимиупражнениямиизбазовыхвидовспорта,умениемиспользоватьихвразнообразныхформахигровойисоревновательнойдеятельности;расширениедвигательногоопытазасчётупражнений,ориентированныхнаразвитие основныхфизическихкачеств,повышениефункциональных возможностейосновныхсистеморганизма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные,проявляютсявразныхобластяхкультуры.

Вобластипознавательнойкультуры:

• знания по историиразвития спорта и олимпийского движения, оположительномихвлянииинаукреплениемираидружбымеждународами;

• знанияосновныхнаправленийразвитияфизическойкультурывобществе,ихцелей,задачи форморганизации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья ипрофилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры ворганизациииздоровогообраза жизни.

Вобластинравственнойкультуры:

• способностьпроявлятьинициативуисамостоятельностьприорганизациисовместныхзанятийфизическимиупражнениями,доброжелательноеиуважительноеотношениекучастникамсразнымуровнемих умений,физических способностей,состоянияздоровья;

• умениевзаимодействоватьсодноклассникамиисверстниками,оказыватьимпомощьприосвоенииновыхдвигательныхдействий,корректнообъяснятьи объективнооцениватьтехникуих выполнения;

• способностьпроявлятьдисциплинированностьиуважениектоварищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательнойдеятельности,соблюдатьправилаигрыи соревнований.

Вобластитрудовойкультуры:

• способностьпреодолеватьтрудности,добросовестновыполнятьучебныезаданияпо техническойи физическойподготовке;

• умениеорганизовыватьсамостоятельныезанятияфизическимиупражнениямиразнойфункциональнойнаправленности,обеспечиватьбезопасностьместзанятий,спортивногоинвентаряиоборудования,спортивнойодежды;

• умениеорганизовывать ипроводитьсамостоятельныезанятияпобазовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения взависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональнуюдеятельность.

Вобластиэстетическойкультуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованиемфизическихупражненийпоформированиютелосложенияиправильнойосанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физическойнагрузки в зависимостиотиндивидуальныхособенностейфизическогоразвития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированиюкультуры движений при выполнении упражнений разной направленности (наразвитиекоординационныхспособностей,силовых,скоростных,выносливости,гибкости)взависимостиотиндивидуальныхособенностейфизическойподготовленности;

• способностьвестинаблюдениязадинамикойпоказателейфизического развития,осанки,показателямиосновныхфизическихспособностей,объективноихоцениватьисоотноситьсобщепринятыминормамииинормативами.

Вобластикоммуникативнойкультуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физическойкультуре, умелоприменяясоответствующие понятияитермины;

• умениеопределятьзадачизанятийфизическимиупражнениями,включённными в содержание школьной программы, аргументировать, как ихследуеторганизовыватьи проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному извидов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитанакоманды,владеянеобходимымиинформационнымижестами.

Вобластифизическойкультуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силыприроды,гигиеническиефакторывсоответствиисихфункциональнойнаправленностью,составлятьизнихиндивидуальныекомплексыдляосуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающихпроцедур,профилактикинарушенийосанки,улучшенияфизическойподготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физическихупражнений разной педагогической направленности, регулировать величинуфизическойнагрузкивзависимостиотзадачзанятияииндивидуальных особенностейорганизма;

• умениепроводитьсамостоятельныезанятияпоосвоениюизакреплениюосваиваемыхнаурокеновыхдвигательныхдействийи

развитиюосновныхфизических(кондиционныхикоординационных)способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий,ведядневник самонаблюдения.

2 . Содержание учебного предмета10-11класс

Естественныеосновы.Значениенервнойсистемывуправлениидвижениями иирегуляциисистемдыхания,кровообращенияиэнергообеспечения.

Социально-психологическиеосновы.Гигиеническиеосновыорганизациисамостоятельных занятийфизическимиупражнениями.Составлениеипроведениеиндивидуальных занятийфизическимиупражнениямидляразвитияосновных систем организма.

Культурно-историческиеосновы.РольПьерадеКубертенавстановлениииразвитииСовременныхОлимпийскихигр.Олимпийскиепринципы,традиции,правила,символика.

Приемызакаливания.Водныепроцедуры.Правилаидозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок:навыносливость,скоростной,силовой,координационнойнаправленности.

Спортивныеигры.

10-11класс.Командные(игровые)видыспорта.Терминологияизбраннойспортивной игры.Правиласоревнованийбаскетболу(мини-баскетболу), волейболу, русской лапте.Правила техники безопасности призанятияхспортивнымииграми.Помощьвсудействе.

Гимнастикасэлементамиакробатики.

10-11класс.Значениегимнастическихупражненийдлясохраненияправильнойосанки,развитиясиловыхспособностейигибкости.Страховкаипомощьвовремязанятий;обеспечениетехникибезопасности,Профилактикатравматизмаиоказаниядо врачебной помощи.

Легкаяатлетика.

10-11класс.Терминологияразучиваемыхупражненийиосновыправильнойтехники ихвыполнения.Правиласоревнованийвбеге,прыжкахиметаниях.Правилатехникибезопасностипризанятияхлегкойатлетикой.Подготовкаместазанятий.Помощьвсудействе.

Лыжнаяподготовка.

10-11класс.Видылыжногоспорта.Требованиякодеждеиобувизанимающегосялыжами.Техникабезопасностипризанятияхлыжнымспортом.Оказаниепомощипри обмороженияхитравмах.

Элементыединоборств

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевыхкачеств.Профилактикатравматизмаиоказаниядо врачебнойпомощи.

Техника передвижений,остановок,поворотовистоек:стойкиигрока. Перемещения встойке приставными шагами боком, лицом испиной вперед Остановкадвумя шагами и прыжком. Поворотыбезмячаисмячом.Комбинацииизосвоенныхэлементовтехникипередвижений(перемещениявстойке, остановка,поворот,ускорение).

Ловляипередачмяча:ловляипередачамячадвумярукамиотгрудииоднойрукойотплечанаместеивдвиженииспассивнымсопротивлениемзащитника(впарах,тройках,квадрате,круге).

Техникаведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокойстойкенаместе,вдвижениипопрямой,сизменениемнаправлениядвиженияискорости.Ведениеспассивнымсопротивлениемзащитникаведущейиневедущейрукой.

Техника броскомяча:броскиоднойидвумярукамисместаивдвижении(послеведения,послеловли)спассивнымпротиводействием.Максимальноерасстояниедокорзины4,8мвпрыжке.

Индивидуальнаятехниказащиты:перехватмяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенныхэлементов:ловля,передача,ведение,бросок.Комбинацияизосвоенныхэлементовтехникиперемещений.

Тактикаигры:взаимодействиетрехигроков(тройкаималаявосьмерка).

Овладениеигрой:Игра по упрощенным правиламбаскетбола. Игрыиигровыезадания2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотови стоек: комбинацииизосвоенныхэлементовтехникипередвижений(перемещениявстойке,остановки,ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжкечерезсетку.Передачамячасверху,стояспинойкцели.

Техникаподачимяча:верхняяпрямаяподачамяча.Прием подачи.

Техникапрямогонападающегоудара:прямойнападающийударпослеподбрасываниямячапартнером**.**

Техникивладениямячом:комбинацииизосвоенныхэлементов:прием, передача,удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападениесизменениемпозиций.

Овладениеигрой:играпоупрощеннымправиламволейбола.

Развитиевыносливости, скоростныхискоростно-силовых способностей.Бегсизменениемнаправления,скорости,челночныйбегсведением и без ведениямячаи др.;метаниявцель различнымимячами,игровыеупражнениятипа2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.Эстафеты,круговаятренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от20сдо12мин.

Гимнастикасэлементамиакробатики.

Строевыеупражнения.Команда«Прямо!»,поворотывдвижениинаправо, налево.

Общеразвивающиеупражнениябезпредметовиспредметами,развитие координационных,силовыхспособностей,гибкостииправильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховымидвиженияминогой,сподскоками,сприседаниями,споворотами.Обще развивающиеупражнениясповышеннойамплитудойдляплечевых,локтевых,таз обедренных,коленныхсуставовипозвоночника.Общеразвивающиеупражнения впарах.**Мальчики:**снабивнымибольшиммячом,гантелями(3-5кг).**Девочки**:собручами,скакалками,большиммячом,палками.Эстафетыиигр ысиспользованиемгимнастическихупражненийиинвентаря.Прыжкисоскакалк ой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стояногиврозь;кувырок вперед и назад; длинныйкувырок; стойка на голове ируках.**Девочки**: мост и поворот вупор стоя на одном колене; кувыркивперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягкимприземлением.

Висы и упоры: мальчики: извисана подколенках через стойку наруках опусканиевупор присев; подъем махом назад в сед ногиврозь;подъем завесомвне.**Девочки:**из упора нанижней жерди опусканиевпередв вис присев;из виса присевнанижнейжердимахом одной итолчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа нанижнейжерди;седбокомнанижнейжерди,соскок.

Лазанье:лазаньепоканату,шесту,гимнастическойлестнице.Подтягивания .Упражненияввисахиупорах,сгантелями,набивнымимячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжоксогнувноги(козелвдлину,высота- 115 см). **Девочки:**прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ши-рину,высота110см).

Равновесие.Нагимнастическомбревне-**девочки:**танцевальныешаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.Упражнениясгимнастическойскамейкой.

Легкаяатлетика.

Техникаспринтерскогобега:низкийстартдо30м.Бегсускорениемот70до8 0м.Скоростнойбегдо60м.Бегнарезультат100м.

Техникадлительногобега:девочки1500 метров,мальчики2000мет ров.

Техникапрыжкавдлину:прыжкивдлинус11-13шаговразбегаспособом«прогнувшись».

Техникапрыжкаввысоту:прыжки ввысотус7-9шагов разбегаспособом«перешагивани е».

Техника метания малого мяча:метаниетеннисногомяча надальностьотскока отстенысместа,сшага,сдвухшагов, стрехшагов; в

горизонтальнуюи вертикальную цель (lxl м)девушки — с расстояния12—14 м, юноши - до 16 м.Метание мяча весом 150г с места надальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальностьизаданноерасстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и наместности,минутныйбег,эстафеты,круговаятренировка.

Развитиескоростно-силовыхспособностей:прыжкиимногоскоки,метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки иброскинабивныхмячейвесомдо3кг.

Развитие скоростных и координационныхспособностей: эстафеты,старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальнойскоростью.Вариантычелночногобега,бегасизменениемнаправления,скорости,способаперемещения,бегспреодолениемпрепятствийинаместности,прыжкичерезпрепятствия,наточностьприземленияивзоны,метанияразличныхснарядовизразличныхи.п.вцельинадальность.

Лыжнаяподготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовыйвариант).Коньковыйход.Прохождениедистанции 4,5 км.

Повороты:наместемахом;

Подъемы:«елочкой»;торможение«плугом»;

Спуски:Преодолениебугровивпадинприспускесгоры.

ОСНОВЫЗНАНИЙОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ

№ п/п	Темабеседы	На какому роке
1.	Техникабезопасностивовремязанятийфизическойкультурой	1,28,49,79
2.	Питаниеитьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и	12,38,64,90
4.	формированиеЗОЖСредства и методы достижения духовного, нравственного ипсихологическогоблагополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы,антропометрическиеизмерения.Дневниксамоконтроля	8,34,60,86
6.	Какимдолженбытьпульсовойрежимпривыполнениифизическихупражнений	13,39,65,91
7.	Особенностипроведениязакаливающихпроцедурвосеннее,весеннее,зимнеевремя	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»ПриглашениевОлимпийский мир	14,40,66,92
9.	Тестированиедвигательнойподготовки.Припомощикакихтестовопределяетсяразвитиесилы,выносливости,быстроты	25,52,77
10	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля привыполнениифизическихупражнений	2,27,54,80
11	Влияниеосанкинафункционированиевнутренних органоввпокоеивовремявыполненияфизическихупражнений	15,41,67,93
12	Влияниефизкультурынарепродуктивнуюфункциючеловека	11,37,63,89
13	Чтолежит восновеотказаотвредныхпривычек	22,48,74,100
14	Какправильноэкипироватьсебядля2-3-хдневногопохода	19,45,71,97
15		26,53,78

16	Современныесистемыфизическихупражнений	21,47,73,99
17	Признакиутомленияипереутомления?МерыпоихпредупреждениюПоря	10,36,62,88
18	доксоставлениякомплекса утреннейгимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте,выносливости,гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую	4,30,56,82
21	системуПрофилактикаблизорукости,плоскостопияипростудныхзаболев	16,42,68,94
22	анийДвигательныйрежим	5,31,57,83
23	Основныеформызанятийфизическойкультурой3в	9,35,61,87
24	ездысоветского и российского спорта	23,50,75,101
25	Поведениевэкстремальныхситуациях	20,46,72,98
26	Тренировочныенагрузкиконтрользанимипа ЧСС	6,32,58,84

3.ТЕМАТИЧАСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

11класс

п/№	Наименованиеразделовитем	Кол-во часов
	ІЧЕТВЕРТЬ	27
	ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА	10
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учитьэстафетномубегу. Медленный бегдо 4 мин.	1
2	Бег30мсвысокогостарта.Совершенствоватьтехникуэстафетногобега.Бег4мин.	1
3	Специальныеиподготовительныеупражнениянопрыжкам.Совершенствовать передачупалочкивзонепередачи.Прыжоквдлинусместа	1
4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок вдлинус разбега. Медленный бегдо 6 мин.	1
5	Совершенствоватьтехникупрыжкавдлинус разбега.Повторениетехникиметания гранаты.Медленныйбег6мин.	1
6	Совершенствоватьтехникуметаниягранаты. Прыжок вдлинусразбега. Учётбегана100м. Бегвмедленномтемпе7мин.	1
7	Совершенствоватьтехникуметаниягранаты. Учёттехники прыжка в длинусразбега. Медленныйбег8 минсускорениямипо 50м.	1
8	Совершенствоватьтехникуметаниягранатынадальность.Преодолениеполосы препятствий.Бегдо9минсускорениямипо60-80м.	1
9	Преодолениеполосыпрепятствий.Учёттехникиметаниягранатынадальность.Бег10 минсускорениямипо 60м4-5раз.	1

10	Совершенствоватьскорость,ловкостьиумениявпреодолениииполосыпрепятствий. Бег1000мнавремя.	1
	СПОРТИВНЫЕИГРЫ	17
11	Техникабезопасностивовремязанятийспортивнымииграми.Варианты ловлии	

	передачмячабезсопротивленияиссопротивлениемзащитника	1
12	Вариантыведениябезсопротивленияиссопротивлениемзащитника	1
13	Вариантыбросковбезсопротивленияис сопротивлениемзащитника	1
14	Действияпротивигрокабезмячаисмячом(вырывание,выбивание,перехват)	1
15	Комбинациииизученныхэлементовтехникиперемещенийивладениймячом	1
16	Индивидуальные,групповыеикомандныетактическиедействиявнападенииизащите	1
17	Учебнаяигравбаскетбол	1
18	Игравбаскетболпоправилам	1
19	Верхняяинижняяпередачимячавпарахчерезсетку	1
20	Приеммяча отраженногоот сетки	1
21	Вариантытехникиприемаи передачмяча	1
22	Вариантыподачмяча	1
23	Вариантынападающегоударачерезсетку	1
24	Вариантыблокирования(одиночноеивдвоем)страховка	1
25	Индивидуальные,групповыеикомандныетактическиедействиявнападенииизащите	1
26	Учебнаяигравволейбол	1
27	Игравволейбол поправилам	1
	IIЧЕТВЕРТЬ	**21**
	ГИМНАСТИКАСЭЛЕМЕНТАМИАКРОБАТИКИИЕДИНОБОРСТВ	18/3
28	Техникабезопасностивовремязанятийгимнастикой	1
29	Длинныйкувырокчерезпрепятствиенавысотедо90см(ю); седуглом(д)	1
30	Лазанье по канатунаскорость	1
31	Подъемвупорсилой,виссогнувшись,уголвупоре(ю);Толчкомногподъемвупорна в/ж (д)	1
31	Упражнениявравновесии(д);элементыединоборства(м)	1
33	Стойканарукахспомощью,кувырок назадчерезстойкунаруках(ю); элементы акробатикиизученныевпредыдущихклассах(д)	1
34	Стойканаплечахизседаногиврозь(ю); Равновесиенав/ж,упорприсевнаоднойноге, махомсоскок (д)	1
35	Упражнениявравновесии(д);элементыединоборства(м)	1
36	Лазаньепо двум канатам	1
37	Строевыеупражнения–чёткостьвыполнения.Повторитьупражнениянаперекладине, брусьях.	1
38	Акробатическаякомбинация Лазаньепо канату	1
39	Упражнениявравновесии(д);элементыединоборства(м)	1
40	Строевыеупражнения–чёткостьвыполнения.Повторитьупражнениянаперекладине,	1

	брусьях.	
41	Опорныйпрыжок: ногиврозьчерезконявдлину(ю); Прыжокугломсразбегапод угломснарядуитолчкомоднойногой(д)	1
42	Упражнениявравновесии(д);элементыединоборства(м)	1
43	Акробатическаякомбинация.	1
44	Опорныйпрыжок.Отжимания.	1
45	Упражнениявравновесии(д);элементыединоборства(м)	1
46	Гимнастическаяполосапрепятствий.Лазаниепоканату.	1
47	Комбинацияизранееизучен- ных элементовнабрусьях	1
48	Комбинацияизранееизучен- ных элементов нагимнастиче- комбревне	1
	IIIЧЕТВЕРТЬ	**30**
	ЛЫЖНАЯПОДГОТОВКАИ ЭЛЕМЕНТЫЕДИНОБОРСТВ	24/6
49	Техникабезопасности вовремязанятийлыжнойподготовкой	1
50	Скользящийшагбез палок и с палками	1
51	Попеременныйдвухшажный ход	1
52	Подъем вгорускользящимшагом	1
53	Одновременныеходы	1
54	Поворотыпереступаниемвдвижении	1
55	Техникаконькового хода.Эстафеты.	1
56	Попеременныеходы	1
57	Торможениеиповоротупором	1
58	Переходсодновременныхходовнапеременные	1
59	Переходсходанаходвзависимостиотусловийдистанцииисостояниялыжни	1
60	Переходсходанаходвзависимостиотусловийдистанцииисостояниялыжни	1
61	Преодолениеподъемовипрепятствий	1
62	Элементытактикилыжныххходов	1
63	Прохождениедистанциидо5км(д); 6км (ю)	1
64	Техникаконькового хода.Эстафеты.	1
65	Переходсодновременныхходовнапеременные	1
66	Преодолениеподъемовипрепятствий	1
67	Переходсходанаходвзависимостиотусловийдистанцииисостояниялыжни	1
68	Прохождениедистанциидо5км(д); 6км (ю)	1

69	Техникаконькового хода.Эстафеты.	1
70	Элементытактикилыжных ходов	1
71	Техникаконькового хода.Эстафеты.	1
72	Переходсходанаходвзависимостиотусловийдистанцииисостояниялыжни	1
73	Преодолениеподъемовипрепятствий	1
74	Элементытактикилыжныхходов	1
75	Переходсходанаходвзависимостиотусловийдистанцииисостояниялыжни	1
76	Элементытактикилыжных ходов	1
77	Прохождениедистанциидо5км(д); 6км (ю)	1
78	Горнолыжнаяэстафетаспреодолениемпрепятствий	1
	IVЧЕТВЕРТЬ	**24**
	СПОРТИВНЫЕИГРЫ	13
79	Вариантыловлиипередачс сопротивлениемзащитника	1
80	Вариантыведениямячассопротивлениемзащитника	1
81	Вариантыбросковмячассопротивлениемзащитника	1
82	Индивидуальные,групповыеикомандныетактическиедействиявнападенииизащите	1
83	Учебнаяигравбаскетбол	1
84	Игравбаскетболпоправилам	1
85	Верхняяинижняяпередачичерезсеткувпарах	1
86	Вариантытехникиприемаи передачмяча	1
87	Вариантыподач	1
88	Вариантынападающегоударачерезсетку	1
89	Индивидуальные,групповыеикомандныетактическиедействиявнападенииизащите	1
90	Играпоупрощеннымправилам	1
91	Учебнаяигравволейбол	1
	ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА	11
92	Техникабезопасностивовремязанятийл/а. Переменныйбегдо10мин.	1
93	Прыжковыеибеговыеупражнения.Бегсускорениямидо30м.	1
94	Стартовыйразгонспреследованием.Бег на100м.Переменныйбегдо 4мин.	1
95	Учитьтехникупрыжкавдлинус разбега.бегспеременной скоростью до10мин.	1
96	Закрепитьтехникупрыжкавдлинусразбега.бегспеременнойскоростьюдо10мин.	1
97	Учёттехники прыжка в длинусразбега. Бегспеременнойскоростьюдо11мин.	1
98	Учитьтехникуметаниягранаты надальностьс разбега.Бегс переменнойскоростьюдо 11мин.	1
99	Закрепитьтехникуметаниягранатынадальностьсразбега.Бег спеременной	1

	скоростьюдо 11 мин.	
100	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменнойскоростьюдо 11 мин.	1
101	Учёттехникиметаниягранаты.Бег 3000и2000м.	1
102	Учет-челночныйбег,прыжоквдлинусместа,подтягивание,подниманиетуловища. Итогиза год.	1