



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ярская средняя общеобразовательная школа
Новооскольского района Белгородской области»

<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Ярская СОШ»  Худотеплая С.Н. «<u>21</u> июня» 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Ярская СОШ» Величко З.П. Приказ № <u>113</u> от «<u>5</u>» <u>августа</u> 2020 г. </p>
---	--

Рабочая программа по
по учебному предмету
«Физическая культура»
на уровень среднего общего образования
10 – 11 класс.

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочий план разработан на основе программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578**) данная рабочая программа для 10 - 11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в 11 классе и 68 часов в 10 классе в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражают:

– российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной

деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

– владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;

- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Блок «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Выпускник на базовом уровне научится	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 	
<ul style="list-style-type: none"> • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; 	
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; 	
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; 	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по</i>

	<i>результатам мониторинга;</i>
<ul style="list-style-type: none"> составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; 	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	<ul style="list-style-type: none"> <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
<ul style="list-style-type: none"> определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; 	
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> практически использовать приемы защиты и самообороны; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; 	<i>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>
<ul style="list-style-type: none"> владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое

воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 10 классе - 68 ч, и 3 часа в неделю в 11 классе - 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2020-2021 учебном году.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности и рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Таблица тематического распределения часов

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
	<i>Класс</i>	
	<i>10</i>	<i>11</i>
1. Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2. Гимнастика с элементами акробатики	18	18
3. Легкая атлетика	17	21
4. Элементы единоборств	-	6
5. Лыжная подготовка	14	18
6. Баскетбол	10	39
7. Волейбол	9	
Всего:	68	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

И класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

4. Приемы само регуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4

1	2	3	4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической само регуляции.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

10 класс

Количество часов всего – 68, в неделю – 2 часа.

Темы в соответствии с примерной программой	Основное содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности.
<p>Легкая атлетика —17часов. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание гранаты и мяча. Бег на результат 100 м. М-3000 м. Д-2000 м.</p>	<p>Знать/понимать: Биомеханические основы техники бега. Биомеханические основы техники прыжков. Биомеханические основы техники метания. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований по легкой атлетике.</p>	<p>Выполнять биомеханические основы техники бега, Выполнять биомеханические основы техники прыжков. Выполнять биомеханические основы техники метания. Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием. Оказывать доврачебную помощь при травмах. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>

<p>Баскетбол -10 часов. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Штрафной бросок 10 раз. Восемьмерка, бросок мяча в корзину после двух шагов.</p>	<p>Знать/понимать: Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите. Терминология в баскетболе. Технику безопасности при занятиях баскетболом. Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Уметь выполнять судейство по баскетболу. Первая помощь при травмах.</p>	<p>Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите. Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Уметь выполнять судейство по баскетболу. Первая медицинская помощь при травмах.</p>
--	---	--

<p>Гимнастика -18 часов.</p> <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. Комбинация на брусках. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами.</p>	<p>Знать/понимать:</p> <p>Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений. Основы биомеханики выполнения опорного прыжка. Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости. Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики. Правила соревнований по гимнастике. Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Технику безопасности при занятиях гимнастикой.</p>	<p>Выполнять биомеханические основы техники бега. Выполнять биомеханические основы техники прыжков. Выполнять биомеханические основы техники метания. Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием. Оказывать доврачебную помощь при травмах. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>
--	--	--

<p>Лыжная подготовка – 14 часов. Правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и по окончании занятий на лыжах. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 4- 5км. в медленном темпе. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км. с совершенствованием лыжных ходов.</p>	<p>Знать/понимать: Технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Технику передвижения одновременных ходов. Технику передвижения «Коньковым ходом». Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Выполнять передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Выполнять передвижения на лыжах одновременными одношажным ходом. Выполнять передвижения на лыжах «Коньковым ходом». Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты. Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.</p>
--	---	---

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

11 класс

Количество часов всего – 102, в неделю – 3 часа.

Темы в соответствии с примерной программой	Основное содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности.
<p>Легкая атлетика — 21 часов. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание гранаты и мяча. Бег на результат 100 м. М-3000 м. Д-2000 м.</p>	<p>Знать/понимать: Биомеханические основы техники бега. Биомеханические основы техники прыжков. Биомеханические основы техники метания. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований по легкой атлетике.</p>	<p>Выполнять биомеханические основы техники бега, Выполнять биомеханические основы техники прыжков. Выполнять биомеханические основы техники метания. Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием. Оказывать доврачебную помощь при травмах. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>

<p>Баскетбол - 39 часов. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Штрафной бросок 10 раз. Восьмерка, бросок мяча в корзину после двух шагов.</p>	<p>Знать/понимать: Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите. Терминология в баскетболе. Технику безопасности при занятиях баскетболом. Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Уметь выполнять судейство по баскетболу. Первая помощь при травмах.</p>	<p>Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите. Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Уметь выполнять судейство по баскетболу. Первая медицинская помощь при травмах.</p>
---	---	--

<p>Гимнастика -18 часов. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы. Комбинация на брусьях. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами.</p>	<p>Знать/понимать: Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений. Основы биомеханики выполнения опорного прыжка. Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости. Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики. Правила соревнований по гимнастике. Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Технику безопасности при занятиях гимнастикой.</p>	<p>Выполнять биомеханические основы техники бега. Выполнять биомеханические основы техники прыжков. Выполнять биомеханические основы техники метания. Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием. Оказывать доврачебную помощь при травмах. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p>
<p>Элементы единоборств – 6 часов. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа (сила и ловкость, борьба всадников, борьба двое против двоих). Учебно-тренировочная борьба в парах.</p>		

<p>Лыжная подготовка – 18 часов. Правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и по окончании занятий на лыжах. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 4- 5км. в медленном темпе. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км. с совершенствованием лыжных ходов.</p>	<p>Знать/понимать: Технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Технику передвижения одновременных ходов. Технику передвижения «Коньковым ходом». Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Выполнять передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Выполнять передвижения на лыжах одновременными одношажным ходом. Выполнять передвижения на лыжах «Коньковым ходом». Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты. Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.</p>
--	---	---