

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа

«Рассмотрено	«Согласовано»	«Утверждаю»
физической культуры и ОБЖ	на заседании МО учителей	Директор школы
и рекомендовано к	Зам. по УВР	<u>Н.Ю. Мазанова</u>
утверждению»:	_____ О.А.Просвирнина	Приказ №110
Протокол № 1	_____	от 1.09. 2022 года
от « 30.08.» августа 2022 года.	Руководитель МО	_____ 2022 года.
	_____ Е.А.Труничкина	

Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
10 класс

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

Аннотация

**Рабочая программа Наименование предмета физическая культура
класс 10**

**Уровень общего образования: начальное общее. Количество часов
по общему плану: 102 (3 часа в неделю) Учебник физическая
культуры 5-7 классы (В.И.Лях М: Просвещение 2018г.**

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура
составлена - в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом начального общего образования;
- на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая
культура» 10 класс**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определить наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- овладение и умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность в режиме дня, утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты у обучающихся будут сформированы:

- положительные отношения к урокам физической культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - мотивация к выполнению закаляющих процедур
- познательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительные мотивации к изучению различных приемов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
 - называть меры по профилактике нарушений осанки;
 - определить способы закаливания
 - определить влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять различные виды бега;
 - выполнять прыжки на одной ноге и на двух ногах вместе, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180°;
 - прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
 - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м.;
 - выполнять кувырок вперед;
 - выполнять стойку на лопатках;
 - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке
 - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов
 - выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём "лесенкой", выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
 - играть подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.
- Обучающиеся получают возможность научиться:
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
 - рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
 - определить влияние закаливания на организм человека;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
 - организовать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполнения действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
 - вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - координировать взаимодействие с партнерами в игре;
 - организовывать и проводить подвижные игры во время прогулки и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиски необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
 - различать, группировать подвижные и спортивные игры;
 - характеризовать основные физические качества;
 - группировать игры по видам спорта;
 - устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиски необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

- **устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.**

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- **рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;**
- **высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;**
 - **договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, в команде.**
- **Обучающиеся получат возможность научиться:**
 - **выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;**
- **задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;**
 - **понимать действие партнера в игровой ситуации.**

2. Содержание курса.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общепфизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 10 КЛАССЕ

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Д/з
	план	факт				
1	2	3	4	5	6	11
1			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Эстафетный бег. Нормативы ГТО	1	Комплекс №1
2				Бег 30 м с высокого старта. Техника эстафетного бега .Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
3				Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
4				Челночный бег 10×10 метров. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
5				Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 500 гр. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
6				Техника метания гранаты. Бег на 100м. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1

7				Техника метания гранаты Д - 500 гр. и Ю - 700 гр. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
8				Техника метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
9				Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты на дальность. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
10				Полоса препятствий. Бег 1000м на время. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
11			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (17ч) Баскетбол-8ч	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Комплекс №1
12				Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Комплекс №1
13				Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Комплекс №1
14				Действия против	1	Комплекс

				игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		№1
15				Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	Комплекс №1
16				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Комплекс №1
17				Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс №1
18				Игра в баскетбол по правилам	1	Комплекс №1
19			Волейбол-9ч.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	Комплекс №1
20				Прием мяча, отраженного от сетки в волейболе	1	Комплекс №1
21				Варианты техники приема и передач мяча в волейболе	1	Комплекс №1
22				Варианты подач мяча в волейболе	1	Комплекс №1
23				Варианты нападающего удара через сетку в волейболе	1	Комплекс №1
24				Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка в волейболе	1	Комплекс №1
25				Индивидуальные, групповые и командные	1	Комплекс №1

				тактические действия в нападении и защите		
26				Учебная игра в волейбол	1	Комплекс №1
27				Игра в волейбол по правилам	1	Комплекс №1
28			ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ (21ч)	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
29				Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
30				Лазанье по канату на скорость(техника) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
31				Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
32				Упражнения в равновесии (д); элементы Подготовка к нормативам ГТО единоборства (м)	1	Комплекс №2
33				Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
34				Стойка на плечах из	1	Комплекс

				седа ноги врозь (ю); Равновесие ,присев на одной ноге, махом соскок (д) Подготовка к нормативам ГТО		№2
35				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Комплекс №2
36				Лазанье по гимнастической стенке.Полоса препятствий. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
37				Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения бревне. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
38				Акробатическая комбинация. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
39				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
40				Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на бревне. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
41				Опорный прыжок:	1	Комплекс

				ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) Подготовка к нормативам ГТО		№2
42				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
43				Акробатическая комбинация.	1	Комплекс №2
44				Опорный прыжок. Отжимания. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
45				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
46				Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
47				Комбинация из ранее изученных элементов акробатика элементов. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
48				Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне Подготовка к	1	Комплекс №2

				нормативам ГТО		
49			ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (30ч)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Подготовка к нормативам ГТО	30 1	Комплекс №3
50				Скользкий шаг без палок и с палками Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
51				Попеременный двухшажный ход Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
52				Подъем в гору скользящим шагом Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
53				Одновременные ходы Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
54				Повороты переступанием в движении Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
55				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
56				Попеременные ходы Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
57				Торможение и поворот упором Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
58				Переход с одновременных ходов	1	Комплекс №3

				на попеременные Подготовка к нормативам ГТО		
59				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
60				Преодоление подъемов и препятствий Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
61				Элементы тактики лыжных ходов Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
62				Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
63				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
64				Переход с одновременных ходов на попеременные Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
65				Преодоление подъемов и препятствий Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
66				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Комплекс №3

				Подготовка к нормативам ГТО		
67				Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
68				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
69				Прохождение дистанции (д) - 3км; (ю) - 5км. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
70				Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	Комплекс №1
71				Прием мяча, отраженного от сетки в волейболе	1	Комплекс №1
72				Варианты техники приема и передач мяча в волейболе	1	Комплекс №1
73				Варианты подачи мяча в волейболе	1	Комплекс №1
74				Варианты нападающего удара через сетку в волейболе	1	Комплекс №1
75				Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка в волейболе	1	Комплекс №1
76				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Комплекс №1

77				Учебная игра в волейбол	1	Комплекс №1
78				Игра в волейбол по правилам	1	Комплекс №1
79			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16ч) Баскетбол	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	Комплекс №4
80				Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
81				Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	Комплекс №4
82				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
83				Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс №4
84				Игра в баскетбол по правилам	1	Комплекс №4
85			Волейбол	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	Комплекс №4
86				Варианты техники приема и передач мяча	1	Комплекс №4
87				Варианты подачи	1	Комплекс №4
88				Варианты нападающего удара через сетку	1	Комплекс №4
89				Индивидуальные,	1	Комплекс

				групповые и командные тактические действия в нападении и защите		№4
90				Игра по упрощенным правилам	1	Комплекс №4
91				Учебная игра в волейбол	1	Комплекс №4
92				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Комплекс №4
93				Игра по упрощенным правилам	1	Комплекс №4
94				Учебная игра в волейбол	1	Комплекс №4
95			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11ч)	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
96				Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
97				Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
98				Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
99				Прыжка в длину с разбега. Бег с	1	Комплекс №4

				переменной скоростью до 10 мин. Подготовка к нормативам ГТО		
100				Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
101				Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
102				Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
103				Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
104				Метание гранаты. Бег 3000 и 2000 м. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
105				Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднятие туловища. Итоги за год. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4

Приложение №1

«Формы учёта рабочей программы воспитания»

Название разделов / тем	
	11 класс
1.Физическая культура как область знаний	4

История и современное развитие физической культуры	1	<p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
--	---	--

Современные представления о физической культуре (основные понятия)	2	<ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как
--	---	--

		<p>равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.</p>
--	--	--

Физическая культура человека	1	<p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
------------------------------	---	--

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	
Организация и проведение самостоятельных	3	- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу

<p>занятий физической культурой</p>	<p>достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
-------------------------------------	--

		свое собственное будущее.
Оценка эффективности занятий физической культурой	3	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
3. Физическое совершенствование	95	

Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	- Развитие ценностного отношения к ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогоу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
<i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой</i>	2	
<i>Комплексы упражнений на развитие гибкости</i>	3	- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания
<i>Комплексы упражнений на развитие координации Движений</i>	1	
<i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки</i>	3	

<i>Комплексы дыхательной гимнастики</i>	1	благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
<i>Комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата</i>	2	- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного

<p><i>Гимнастика для профилактики нарушений зрения</i></p>	<p>2</p>	<p>учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
<p>Спортивнооздоровительная деятельность</p>	<p>61</p>	<p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>14</p>	
<p><i>Волейбол</i></p>	<p>14</p>	

<i>Баскетбол</i>	<i>14</i>	профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в
<i>Футбол</i>	<i>7</i>	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>6</i>	
<i>Лыжная подготовка</i>	<i>6</i>	

	<p>котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;- Развитие ценностного отношения к самим себе как
--	--

<p>ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие</p>
---	--

		самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<i>Итого часов</i>	102	

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Среднее общее образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей 5-11 классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Труслейская средняя школа

«Рассмотрено	«Согласовано»	«Утверждаю»
физической культуры и ОБЖ	на заседании МО учителей	Директор школы
и рекомендовано к	Зам. по УВР	_____ Н.Ю. Мазанова
утверждению»:	_____ О.А.Просвирнина	Приказ №110
Протокол № 1	_____	от 1.09. 2022 года
от « 30.08.» августа 2022 года.	Руководитель МО	_____ 2022 года.
	_____ Е.А.Труничкина	

Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
11 класс

базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Труничкина Е.А.

2022-2023 учебный год

Аннотация

**Рабочая программа Наименование предмета физическая культура
класс 11**

**Уровень общего образования: начальное общее. Количество часов
по общему плану: 102 (3 часа в неделю) Учебник физическая
культуры 10-11 классы (В.И.Лях М: Просвещение 2018г.**

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура
составлена в соответствии с Федеральным государственным
образовательным стандартом начального общего образования;
-на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая
культура» 11 класс**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определить наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- овладение и умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность в режиме дня, утренней зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной и физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты у обучающихся будут сформированы:

- положительные отношения к урокам физической культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - мотивация к выполнению закаляющих процедур
- познательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительные мотивации к изучению различных приемов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
 - называть меры по профилактике нарушений осанки;
 - определить способы закаливания
- определить влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы;
 - выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной ноге и на двух ногах вместе, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180°;
 - прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м.;
 - выполнять кувырок вперед;
 - выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов
 - выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём "лесенкой", выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
 - играть подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
 - определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
 - организовать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполнения действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
 - вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - координировать взаимодействие с партнерами в игре;
 - организовывать и проводить подвижные игры во время прогулки и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиски необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
 - различать, группировать подвижные и спортивные игры;
 - характеризовать основные физические качества;
 - группировать игры по видам спорта;
 - устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- осуществлять поиски необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию, оглавления, справочного бюро;

- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
 - высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 - договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, в команде.
- Обучающиеся получат возможность научиться:**
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
 - задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
 - понимать действие партнера в игровой ситуации.

2. Содержание курса.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физической подготовленности физического развития и.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия

физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общепфизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 11 КЛАССЕ

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Д/з
	план	факт				
1	2	3	4	5	6	11
1			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Эстафетный бег. Нормативы ГТО	1	Комплекс №1
2				Бег 30 м с высокого старта. Техника эстафетного бега. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
3				Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
4				Челночный бег 10×10 метров. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
5				Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 500 гр. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
6				Техника метания гранаты. Бег на 100м. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
7				Техника метания	1	Комплекс

				гранаты Д - 500 гр. и Ю - 700 гр. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к нормативам ГТО		№1
8				Техника метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
9				Преодоление полосы препятствий. Метание гранаты на дальность. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
10				Полоса препятствий. Бег 1000м на время. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №1
11			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (17ч) Баскетбол	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Комплекс №1
12				Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Комплекс №1
13				Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Комплекс №1
14				Действия против игрока без мяча и с	1	Комплекс №1

				мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
15				Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	Комплекс №1
16				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Комплекс №1
17				Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс №1
18				Игра в баскетбол по правилам	1	Комплекс №1
19			Волейбол	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	Комплекс №1
20				Прием мяча, отраженного от сетки в волейболе	1	Комплекс №1
21				Варианты техники приема и передач мяча в волейболе	1	Комплекс №1
22				Варианты подачи мяча в волейболе	1	Комплекс №1
23				Варианты нападающего удара через сетку в волейболе	1	Комплекс №1
24				Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка в волейболе	1	Комплекс №1
25				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	1	Комплекс №1

				нападении и защите		
26				Учебная игра в волейбол	1	Комплекс №1
27				Игра в волейбол по правилам	1	Комплекс №1
28			ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ (21ч)	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
29				Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
30				Лазанье по канату на скорость(техника) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
31				Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
32				Упражнения в равновесии (д); элементы Подготовка к нормативам ГТО единоборства (м)	1	Комплекс №2
33				Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
34				Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю);	1	Комплекс №2

				Равновесие ,присев на одной ноге, махом соскок (д) Подготовка к нормативам ГТО		
35				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	Комплекс №2
36				Лазанье по гимнастической стенке.Полоса препятствий. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
37				Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения бревне. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
38				Акробатическая комбинация. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
39				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
40				Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на бревне. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
41				Опорный прыжок: ноги врозь через коня в	1	Комплекс №2

				длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) Подготовка к нормативам ГТО		
42				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
43				Акробатическая комбинация.	1	Комплекс №2
44				Опорный прыжок. Отжимания. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
45				Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
46				Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
47				Комбинация из ранее изученных элементов акробатика элементов. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2
48				Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №2

49			ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30ч)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Подготовка к нормативам ГТО	30 1	Комплекс №3
50				Скользкий шаг без палок и с палками Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
51				Попеременный двухшажный ход Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
52				Подъем в гору скользящим шагом Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
53				Одновременные ходы Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
54				Повороты переступанием в движении Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
55				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
56				Попеременные ходы Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
57				Торможение и поворот упором Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
58				Переход с одновременных ходов на попеременные Подготовка к	1	Комплекс №3

				нормативам ГТО		
59				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
60				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
61				Преодоление подъемов и препятствий Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
62				Элементы тактики лыжных ходов Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
63				Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
64				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
65				Переход с одновременных ходов на попеременные Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
66				Преодоление подъемов и препятствий Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3

67				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
68				Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
69				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
70				Элементы тактики лыжных ходов	1	Комплекс №3
71				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
72				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
73				Техника коньков Подготовка к нормативам ГТО ого хода. Эстафеты.	1	Комплекс №3
74				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
75				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3

76				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
77				Техника конькового хода. Эстафеты. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
78				Прохождение дистанции (д) - 3км; (ю) - 5км. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №3
79			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16ч) Баскетбол	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	Комплекс №4
80				Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
81				Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	Комплекс №4
82				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
83				Учебная игра в баскетбол	1	Комплекс №4
84				Игра в баскетбол по правилам	1	Комплекс №4
85			Волейбол	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	Комплекс №4

86				Варианты техники приема и передач мяча	1	Комплекс №4
87				Варианты подачи	1	Комплекс №4
88				Варианты нападающего удара через сетку	1	Комплекс №4
89				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Комплекс №4
90				Игра по упрощенным правилам	1	Комплекс №4
91				Учебная игра в волейбол	1	Комплекс №4
92				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	Комплекс №4
93				Игра по упрощенным правилам	1	Комплекс №4
94				Учебная игра в волейбол	1	Комплекс №4
95			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11ч)	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
96				Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
97				Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Подготовка к	1	Комплекс №4

				нормативам ГТО		
98				Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
99				Прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
100				Прыжок в длину с разбега. Бег с переменной Подготовка к нормативам ГТО скоростью до 11 мин.	1	Комплекс №4
101				Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
102				Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
103				Метание гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4
104				Метание гранаты. Бег 3000 и 2000 м. Подготовка к	1	Комплекс №4

				нормативам ГТО		
105				Челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год. Подготовка к нормативам ГТО	1	Комплекс №4

. Приложение №1

«Формы учёта рабочей программы воспитания»

Название разделов / тем	
	11 класс
1.Физическая культура как область знаний	4

История и современное развитие физической культуры	1	<p>- Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
--	---	--

<p>Современные представления о физической культуре (основные понятия)</p>	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как
---	----------	--

		<p>равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.</p>
--	--	--

Физическая культура человека	1	<p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
------------------------------	---	--

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6	
Организация и проведение самостоятельных	3	- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу

<p>занятий физической культурой</p>	<p>достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
-------------------------------------	--

		свое собственное будущее.
Оценка эффективности занятий физической культурой	3	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
3. Физическое совершенствование	95	

Физкультурно-оздоровительная деятельность	14	<p>- Развитие ценностного отношения к ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогоу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания</p>
<i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой</i>	2	
<i>Комплексы упражнений на развитие гибкости</i>	3	
<i>Комплексы упражнений на развитие координации Движений</i>	1	
<i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки</i>	3	

<i>Комплексы дыхательной гимнастики</i>	<i>1</i>	благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
<i>Комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата</i>	<i>2</i>	- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного

<p><i>Гимнастика для профилактики нарушений зрения</i></p>	<p>2</p>	<p>учебного труда; - Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.</p>
<p>Спортивнооздоровительная деятельность</p>	<p>61</p>	<p>- Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>14</p>	
<p><i>Волейбол</i></p>	<p>14</p>	

<i>Баскетбол</i>	<i>14</i>	профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в
<i>Футбол</i>	<i>7</i>	
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>6</i>	
<i>Лыжная подготовка</i>	<i>6</i>	

	<p>котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <ul style="list-style-type: none">- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;- Развитие ценностного отношения к самим себе как
--	--

ориентированная физкультурная деятельность	<p>отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p> <p>- Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие</p>
--	--

		самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
<i>Итого часов</i>	102	

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Среднее общее образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей 5-11 классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

