

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» п.Чернянка Белгородской области

Приложение к основной образовательной программе СОО

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
на уровень среднего
общего образования**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (28.06.2016 №2/16-з), письмо Министерства образования РФ от 14 декабря 2015 года № 08-2355 «О внесении изменений в примерные основные образовательные программы», учебного плана лица.

Рабочая программа ориентирована на учебник: Физической культуры. 10-11 классы: учебник ФГОС для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях.-2-е издание –М.:Просвещение, 2015.

Описание места учебного предмета в учебном плане

По учебному плану МБОУ СОШ №2 отводится 3 учебных часа в неделю, таким образом, 204 часов в год в 10-11 классах.

10 класс – 3 часа из обязательной части учебного плана, 102 часов в год;

11 класс – 3 часа из обязательной части учебного плана, 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Элементы воспитания заложены в личностных результатах обучающихся.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования

1) 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;

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

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

б) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) 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.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1.Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

"Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

(Содержание включается в разные разделы)

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

(Содержание включается в разные разделы)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

(Содержание включается в разные разделы)

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Физическая культура

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Гимнастика с основами акробатики (13 часов). Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ногами

врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад. Висы - мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. (брусья).

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (брусья).

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне; лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115см), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см).

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Лазанье по канату различными способами. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика (26часов).

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Совершенствование бега, развитие координационных способностей. Обычный бег с изменением длины частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный, кросс до 15 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета», челночный бег, высокий старт, низкий старт, прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 12 - 14м, круговая тренировка.

Лыжные гонки (16часов). Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Одновременный одношажный ход (стартовый

вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбиванием», «Как по часам», «Биатлон».

Спортивные игры.

Баскетбол (19часов). Игра по правилам. Закрепление техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактика свободного нападения, игра по правилам.

Волейбол (15часов). Игра по правилам. Закрепление техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Прямая нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Футбол (10часов). Игра по правилам. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры.

Национальные виды спорта. Обучение специально-подготовительным упражнениям.

Традиционная борьба «курэш» (6часов). одна из разновидностей поясной борьбы кочевников. Традиционные состязания составная часть национальной культуры, в прежние века входили в программу народных и религиозных праздников. История борьбы «курэш». Обучение специально-подготовительным упражнениям. Спорт и спортивная подготовка. Элементы национальной борьбы: приёмы, страховка, падение. Башкирские игры.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. **Общефизическая подготовка.**

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая 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

Национальные виды спорта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 11 класс

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

(Содержание включается в разные разделы)

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

(Содержание включается в разные разделы)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

(Содержание включается в разные разделы)

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Физическая культура

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (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 (13часов). Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Висы - мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. (брусья). Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (брусья).

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне; лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115см), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см).

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Лазанье по канату различными способами. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика (26часов).

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Совершенствование бега, развитие координационных способностей. Обычный бег с изменением длины частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный, кросс до 15 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета», челночный бег, высокий старт, низкий старт, прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 12 - 14м, круговая тренировка.

Лыжные гонки (16часов). Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбиванием», «Как по часам», «Биатлон».

Спортивные игры.

Баскетбол (19часов). Игра по правилам. Закрепление техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактика свободного нападения, игра по правилам.

Волейбол (15часов). Игра по правилам. Закрепление техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Прямая нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Футбол (10часов). Игра по правилам. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры.

Национальные виды спорта. Обучение специально-подготовительным упражнениям.

Традиционная борьба «курэш» (бчасов). одна из разновидностей поясной борьбы кочевников. Традиционные состязания составная часть национальной культуры, в прежние века входили в программу народных и религиозных праздников. История борьбы «курэш». Обучение специально-подготовительным упражнениям. Спорт и спортивная подготовка Элементы национальной борьбы: приёмы, страховка, падение. Башкирские игры.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая 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

Национальные виды спорта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 классы

Содержание учебного предмета	Название темы	Кол-во Часов
Физическая культура и здоровый образ жизни		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Физическое совершенствование		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -15 часов		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Нормы ГТО	1
	2.Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30,60, 100 м.	1
	3.Зачет техники спринтерского бега.Бег 100 м. Подтягивание на перекладине	1
	4.Эстафетный бег.Овладение техникой эстафетного бега.	1

<p>долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Совершенствование бега, развитие координационных способностей. Обычный бег с изменением длины частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный, кросс до 15 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета», челночный бег, высокий старт, низкий старт, прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 12 - 14м, круговая тренировка.</p>	5.Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 15 минут. Игра.	1	
	6.Зачет техники длительного бега.юноши 1000м; девушки 500м.	1	
	7.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол»	1	
	8.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол»	1	
	9.Зачет техники прыжка в длину с разбега Игра «Футбол».	1	
	10.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Футбол»	1	
	11.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Футбол»	1	
	12.Зачет техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Футбол»	1	
	13.Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Игра «Футбол»	1	
	14.Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Игра «Футбол»	1	
	15.Зачет техники метания в цель и на дальность. Игра «Футбол»	1	
	Баскетбол -19 часов		
	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p><i>Баскетбол</i>: закрепление техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактика свободного нападения, игра по правилам.</p>	16.Правило техники безопасности. Совершенствование техники передвижений. Совершенствуются все в сочетании с другими приемами игры: способы перемещения.	1
		17.Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; сочетание рывков с финтами; передвижение парами в нападении и защите. Зачет. Игра5х5	1
		18.Совершенствование техники ловли и передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Игра5х5	1
19.Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Зачет. Игра5х5		1	

	20.Совершенствование техники ведения мяча. Приемы обыгрывания защитника, вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Игра5х5	1
	21.Приемы обыгрывания защитника, вышагивание, скрестный шаг, поворот,перевод мяча перед собой. Зачет. Игра5х5	1
	22.Совершенствование техники бросков мяча. Игра5х5	1
	23.Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра5х5	1
	24.Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Игра5х5	1
	25.Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Игра5х5	1
	26.Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Игра5х5	1
	27.Совершенствование техники защитных действий.Вырываниеи выбивание. Перехват. Накрывание. Игра5х5	1
	28.Совершенствование техники защитных действий.Вырываниеи выбивание. Зачет. Игра5х5	1
	29.Совершенствование техники защитных действий2:2, 3:3.Перехват. Зачет. Игра5х5	1
	30.Совершенствование техники защитных действий.2:2,3:3Накрывание. Зачет. Игра5х5	1
	31Совершенствование тактики игрыКомандное нападение4:4, 5:5. Взаимодействие с заслоном. Игра5х5	1
	32.Командное нападение. Взаимодействие с заслоном. Зачет . Игра5х5	1
	33.Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра5х5	1
	34.Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Зачет. Игра5х5	1
Национальные виды спорта, борьба «Курэш» -6 часов		
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	35.Инструктаж по технике безопасности. История. Обучение специально-подготовительным	1

<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p><i>Традиционная борьба «курэш»</i> одна из разновидностей поясной борьбы кочевников. Традиционные состязания составная часть национальной культуры, в прежние века входили в программу народных и религиозных праздников. История борьбы «курэш». Обучение специально-подготовительным упражнениям.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка</p> <p>Элементы национальной борьбы: приёмы, страховка, падение. Башкирские игры.</p>	упражнениям. Спорт и спортивная подготовка	
	36. Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в коллективной деятельности. Игры народов мира	1
	37. Упражнения с элементами борьбы с партнером за предмет: мяч, гимнастическую палку и другие мелкие предметы. Игра «Слалом с воротами»	1
	38. Упражнения для развития меткости. Башкирская игра «Стрелок»	1
	39. Элементы национальной борьбы: страховка, падение. Башкирская игра «Перетягивание каната»	1
40. Борьба на коленях. Выталкивание из круга.	1	
Гимнастика с основами акробатики -13 часов		
<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>Висы - мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. (брусья).</p>	41. Инструктаж по технике безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Здоровье и здоровый образ жизни. Строевые упражнения	1
	42. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад	1
	43. Совершенствование техники акробатических упражнений и комбинаций. Кувырок вперед и назад	1
	44. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1
	45. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика (девочки).	1
	46. Совершенствование техники упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика (девочки).	1
	47. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика (девочки).	1
	48. Опорные прыжки (козел)	1

<p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (брусья).</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижения и повороты на гимнастическом бревне; лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115см), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево</p> <p>Лазанье по канату различными способами.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	49.Совершенствование техники опорных прыжков	1
	50.Опорные прыжки (козел).	1
	51.Упражнения на гимнастическом бревне	1
	52.Упражнения на гимнастическом бревне.	1
	53.Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты	1
		1
Лыжная подготовка -16 часов		
<p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	54.Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на лыжне. Восстановительный массаж	1
	55.Техника ступающего и скользящего шагов без палок	1

<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Лыжная подготовка:</i></p> <p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p>	56.Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов без палок и с палками. Техника падений. Игра «Гонки с выбыванием»	1
	57.Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов без палок и с палками.	1
	58.Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
	59.Попеременный одношажный ход на лыжах. Игра «Биатлон»	1
	60.Одновременный одношажный ход на лыжах	1
	61.Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах.	1
	62.Повороты переступанием. Игра «Как по часам»	1
	63.Совершенствование техники поворотов переступанием	1
	64.Повороты переступанием.	1
	65.Подъем и спуски под уклон. Игра «Гонки с выбыванием»	1
	66.Совершенствование техники подъема и спуска под уклон	1
	67.Подъем и спуски под уклон.	1
	68.Соревнования на лыжах до 3км	1
69.Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
Волейбол -15 часов		
<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i></p> <p><i>Волейбол:</i> закрепление техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Прямая нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	70.Требования к технике безопасности. История волейбола.	1
	71.Изучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
	72.Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Игра «Волейбол»	1
	73.Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
	74.Освоение техники приема и передачи мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку	1
	75.Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра «Волейбол»	1

	76.Техники приема и передачи мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
	77.Комбинации из освоенных элементов. Игра «Волейбол»	1
	78.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	79.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций). Игра «Волейбол»	1
	80.Прямая нижняя подача мяча через сетку. Игра «Волейбол»	1
	81.Совершенствование техники нижней прямой подачи	1
	82Прямая нижняя подача мяча через сетку.	1
	83.Техника прямого нападающего удара. Игра «Волейбол»	1
	84.Учебная игра «Волейбол».	1
Футбол -10часов		
<p>Допинг. Концепция честного спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p><i>Футбол</i>: совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p>	85.Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Допинг. Концепция честного спорта	1
	86.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и ведения мяча. Игра «Футбол»	1
	87.Техника ударов по катящемуся мячу и остановок мяча внешней стороной подъема, носком	1
	88.Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра «Футбол»	1
	89.Закрепление техники вбрасывания мячом и развитие координационных способностей. Игра «Футбол»	1
	90. Совершенствование техники ударов по воротам. Игра «Футбол»	1
	91. Совершенствование техники ударов по воротам. Игра «Футбол»	1
	92.Тактика Игры. Игра «Футбол»	1
	93. Тактика Игры. Игра «Футбол»	1
94. Тактика Игры. Игра «Футбол»	1	
Легкая атлетика -11 часов		
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	95. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе.	1

<p>Требования к технике безопасности и бережное отношение. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p> <p><i>Легкая атлетика:</i></p> <p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Совершенствование бега, развитие координационных способностей. Обычный бег с изменением длины частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный, кросс до 15 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета», челночный бег, высокий старт, низкий старт, прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 12 - 14м, круговая тренировка.</p>	96. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине	1	
	97. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	1	
	98. Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
	99. Бег на 2000 м и 3000м.	1	
	100. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.		
	101. Итоговое тестирование.	1	
	102. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	1	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 11 классы

Содержание учебного предмета	Название темы	Кол-во Часов
Физическая культура и здоровый образ жизни		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Физическое совершенствование		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -15 часов		
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Система индивидуальных занятий Нормы ГТО	1

<p>организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Совершенствование бега, развитие координационных способностей. Обычный бег с изменением длины частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный, кросс до 15 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета», челночный бег, высокий старт, низкий старт, прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 12 - 14м, круговая тренировка.</p>	2.Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30,60, 100 м.	1
	3.Зачет техники спринтерского бега.Бег 100 м. Подтягивание на перекладине	1
	4.Эстафетный бег.Овладение техникой эстафетного бега.	1
	5.Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 15 минут. Игра.	1
	6.Зачет техники длительного бега.юноши 1000м; девушки 500м.	1
	7.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол»	1
	8.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол»	1
	9.Зачет техники прыжка в длину с разбега Игра «Футбол».	1
	10.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Футбол»	1
	11.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Футбол»	1
	12.Зачет техники прыжка в высоту с разбега. Игра «Футбол»	1
	13.Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Игра «Футбол»	1
	14.Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Игра «Футбол»	1
	15.Зачет техники метания в цель и на дальность. Игра «Футбол»	1
	Баскетбол -19 часов	
<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной</p>	16.Правило техники безопасности. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование в сочетании с другими приемами игры: способы перемещения. Оздоровительные системы физического воспитания	1
	17.Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; сочетание рывков с финтами; передвижение парами в нападении и защите. Зачет. Игра5x5	1

<p>физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p><i>Баскетбол</i>: закрепление техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактика свободного нападения, игра по правилам.</p>	18.Совершенствование техники ловли и передач мяча.Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку.Игра5х5	1
	19.Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Зачет. Игра5х5	1
	20.Совершенствование техники ведения мяча.Приемы обыгрывания защитника, вышагивание, скрестный шаг, поворот,перевод мяча перед собой. Игра5х5	1
	21.Приемы обыгрывания защитника, вышагивание, скрестный шаг, поворот,перевод мяча перед собой. Зачет. Игра5х5	1
	22.Совершенствование техники бросков мяча. Игра5х5	1
	23.Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра5х5	1
	24.Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Игра5х5	1
	25.Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Игра5х5	1
	26.Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Игра5х5	1
	27.Совершенствование техники защитных действий.Вырываниеи выбивание. Перехват. Накрывание. Игра5х5	1
	28.Совершенствование техники защитных действий.Вырываниеи выбивание. Зачет. Игра5х5	1
	29.Совершенствование техники защитных действий2:2, 3:3.Перехват. Зачет. Игра5х5	1
	30.Совершенствование техники защитных действий.2:2,3:3Накрывание. Зачет. Игра5х5	1
31Совершенствование тактики игрыКомандное нападение4:4, 5:5. Взаимодействие с заслоном. Игра5х5	1	
32.Командное нападение. Взаимодействие с заслоном. Зачет . Игра5х5	1	
33.Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра5х5	1	

	34.Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Зачет. Игра5x5	1
Национальные виды спорта, борьба «Курэш» -6 часов		
<p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p><i>Традиционная борьба «курэш»</i> одна из разновидностей поясной борьбы кочевников. Традиционные состязания составная часть национальной культуры, в прежние века входили в программу народных и религиозных праздников.Историяборьбы«курэш». Обучение специально-подготовительным упражнениям. Спорт и спортивная подготовка Элементы национальной борьбы:приёмы, страховка, падение. Башкирские игры.</p>	35.Инструктаж по технике безопасности. История. Обучение специально-подготовительным упражнениям. Прикладная физическая подготовка	1
	36.Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в коллективной деятельности. Игры народов мира	1
	37.Упражнения с элементами борьбы с партнером за предмет: мяч, гимнастическую палку и другие мелкие предметы. Игра «Слалом с воротами»	1
	38.Упражнения для развития меткости. Башкирская игра «Стрелок»	1
	39.Элементы национальной борьбы: страховка, падение. Башкирская игра «Перетягивание каната»	1
	40.Борьба на коленях. Выталкивание из круга.	1
Гимнастика с основами акробатики -13 часов		
<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>Висы - мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. (брусья).</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (брусья).</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижения и повороты на</p>	41.Инструктаж по технике безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Совершенствование техники упражнений. Закаливание организма. Строевые упражнения	1
	42.Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад	1
	43.Совершенствование техники акробатических упражнений и комбинаций. Кувырок вперед и назад	1
	44.Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1

<p>гимнастическом бревне; лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115см), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево</p> <p>Лазанье по канату различными способами.</p>	45.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.Ритмическая гимнастика (девочки).	1
	46.Совершенствование техники упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях.Ритмическая гимнастика (девочки).	1
	47. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика (девочки).	1
	48.Опорные прыжки (козел)	1
	49.Совершенствование техники опорных прыжков	1
	50.Опорные прыжки (козел).	1
	51.Упражнения на гимнастическом бревне	1
	52.Упражнения на гимнастическом бревне.	1
	53.Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты	1
	Лыжная подготовка -16 часов	
<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p><i>Лыжная подготовка:</i></p> <p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным,одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот</p>	54.Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на лыжне. Организация досуга средствами физической культуры.	1
	55.Техника ступающего и скользящего шагов без палок	1
	56.Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов без палок и с палками. Техника падений. Игра «Гонки с выбыванием»	1
	57.Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов без палок и с палками.	1
	58.Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
	59.Попеременный одношажный ход на лыжах. Игра «Биатлон»	1
	60.Одновременный одношажный ход на лыжах	1
	61.Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах.	1
	62.Повороты переступанием. Игра «Как по часам»	1
	63.Совершенствование техники поворотов переступанием	1

«плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбиванием», «Как по часам», «Биатлон».	64. Повороты переступанием.	1
	65. Подъем и спуски под уклон. Игра «Гонки с выбиванием»	1
	66. Совершенствование техники подъема и спуска под уклон	1
	67. Подъем и спуски под уклон.	1
	68. Соревнования на лыжах до 3 км	1
	69. Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Волейбол -15 часов		
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p><i>Волейбол</i>: закрепление техники, передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Прямая нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	70. Требования к технике безопасности. История волейбола. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
	71. Изучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
	72. Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Игра «Волейбол»	1
	73. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
	74. Освоение техники приема и передачи мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку	1
	75. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра «Волейбол»	1
	76. Техники приема и передачи мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
	77. Комбинации из освоенных элементов. Игра «Волейбол»	1
	78. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
	79. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций). Игра «Волейбол»	1
	80. Прямая нижняя подача мяча через сетку. Игра «Волейбол»	1
	81. Совершенствование техники нижней прямой подачи	1
82. Прямая нижняя подача мяча через сетку.	1	

	83.Техника прямого нападающего удара. Игра «Волейбол»	1
	84.Учебная игра «Волейбол».	1
Футбол -10часов		
<p>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. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>. <i>Футбол</i>: совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры.</p>	85.Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
	86.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и ведения мяча. Игра «Футбол»	1
	87.Техника ударов по катящемуся мячу и остановок мяча внешней стороной подъема, носком	1
	88.Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра «Футбол»	1
	89.Закрепление техники вбрасывания мячом и развитие координационных способностей. Игра «Футбол»	1
	90. Совершенствование техники ударов по воротам. Игра «Футбол»	1
	91. Совершенствование техники ударов по воротам. Игра «Футбол»	1
	92.Тактика Игры. Игра «Футбол»	1
	93. Тактика Игры. Игра «Футбол»	1
	94. Тактика Игры. Игра «Футбол»	1
Легкая атлетика -11 часов		
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Легкая атлетика</i>: Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Совершенствование бега, развитие координационных способностей. Обычный бег с изменением длины частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный, кросс до 15 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»,</p>	95. Инструктаж по технике безопасности. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
	96. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине	
	97. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	
	98. Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	
	99. Бег на 2000 м и 3000м.	
	100. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.	
	101.Итоговое тестирование.	
	102.Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	

челночный бег, высокий старт, низкий старт, прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 12 - 14м, круговая тренировка.	
--	--

Используемый УМК 10-11 классы

1. Учебник «Физическая культура». 10-11 классы: Гурьев С.В. /под редакцией М.Я. Виленского. Москва, Просвещение, 2015г.
2. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы Гурьев С.В./под редакцией М.Я. Виленского Москва, Просвещение, 2017г.
3. Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 10-11 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
5. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
6. Уроки физической культуры 10-11 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
8. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.

9. «Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.
10. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

Электронно-образовательные ресурсы

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
Инфо-урок <http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12>
Зимние виды спорта <http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html>
Физическая культура (тематическое планирование) – диск «Образовательные программы и стандарты». Волгоград. Издательство «УЧИТЕЛЬ», 2008г.