

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Унерская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
Руководитель ШМО
естественнонаучного цикла
Шведас Е.А.
Протокол №1
от 31 августа 2022 г

Утверждено
Директор МКОУ Унерская СОШ
Хлебников В.В.
приказ № 14/18
От 31 августа 2022г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре
Класс 11

Количество часов в неделю: 2

Количество часов в год: 68

Составитель: Никитин Андрей Александрович

с. Унер
2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10-11 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

Общая характеристика учебного предмета

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10 классе выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 68 часов. В 11 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ	КЛАСС	итого	60%	40%
	11			
Тема раздела				
Тема главы: спортивные игры	11	39	23,4	15,6
Тема главы: легкая атлетика	11	21	12,6	8,4
Тема главы: лыжная подготовка	11	24	14,4	9,6
Тема главы: гимнастика с элементами акробатики	11	18	10,8	7,2

Планируемые результаты

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 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 противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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 российского 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;
- готовность 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, бережные 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;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

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 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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (11 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы занятий о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	8
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	4
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	12
2.2	Лыжная подготовка	6
	Итого	68

Календарно - тематическое планирование уроков в 11 классе

№ урока п.п	Тема урока	Освоение предметных знаний	Дата проведения	
			по плану	факти- ческий
12	л/атлетика			
1	Тесты	Сдача тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища и т.д	02.09	02.09
2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги»	03.09	03.09
3	Кросс 1000 м.	Учет выполнения дистанции 1000 м.	09.09	09.09
4	Метание гранаты	Техника выполнения метания гранаты	10.09	10.09
5	Круговая тренировка	Выполнение круговой тренировки	16.09	16.09
6	Прыжок в длину Метание гранаты	Учет выполнения прыжка в длину и метания гранаты	17.09	17.09
7	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	23.09	23.09
8	Повторный переменный бег	Выполнение повторного бега	24.09	24.09
9	Круговая тренировка	Учет выполнения круговой тренировки	30.09	30.09
12	баскетбол			
10	Ведение мяча, бросок в кольцо	Выполнение ведения мяча и броска в кольцо	01.10	01.10
11	Ловля мяча от щита	Выполнение ловли мяча от баскетбольного щита	05.10	05.10
12	Быстрый прорыв	Выполнение быстрого прорыва	08.10	08.10
13	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Выполнение ведения мяча с изменением высоты отскока	12.10	12.10
14	Штрафной бросок	Выполнение штрафного броска	15.10	15.10

15	Штрафной бросок	Учет выполнения штрафного броска	19.10	19.10
16	Передача одной рукой в движении	Выполнение передачи мяча одной рукой в движении	22.10	22.10
17	Быстрый прорыв. Тактические действия	Выполнение быстрого прорыва	26.10	26.10
18	Ведение мяча, бросок в кольцо. Учебная игра	Выполнение ведения мяча и броска в кольцо	29.10	29.10
6	2 четверть Гимнастика с элементами акробатики			
25	Длинный кувырок через препятствие	Техника выполнения длинного кувырка через препятствие	11.11	11.11
26	Комбинация из 3-4 элементов	Выполнение комбинации из 3-4 элементов	12.11	12.11
27	Стойка на голове и руках силой	Учет выполнения стойки на голове и рукой силой	18.11	18.11
28	Опорный прыжок через коня	Техника выполнения опорного прыжка через коня	19.11	19.11
29	Лазание по канату	Техника выполнения лазания по канату	25.11	25.11
30	Комбинация из 4-5 элементов	Выполнение комбинации из 4-5 элементов	26.11	26.11
18	волейбол			
31	Приём мяча с подачи в зоне 3	Выполнение приема мяча с подачи в зоне 3	02.12	18.11
32	Вторая передача в зоны 2 и 4	Выполнение второй передачи в зоны 2,4	19.11	19.11
33	Учебная игра	Учебная игра в волейбол по правилам	23.11	23.11
34	Нападающий удар	Выполнение нападающего удара	25.11	25.11
35	Нападающий удар	Учет выполнения нападающего удара	26.11	26.11
36	Учебная игра	Учебная игра в волейбол по правилам	30.11	30.11
37	Верхняя прямая подача	Выполнение верхней прямой подачи	02.12	02.12
38	Верхняя прямая подача	Учет выполнения верхней прямой подачи	03.12	03.12

39	Приём мяча	Выполнение приема мяча	30.12	07.12
40	Нападающий удар Блокирование	Выполнение нападающего удара и блокирования	09.12	09.12
41	Верхняя передача мяча Приём с низу	Выполнение верхней передачи мяча, прием с низу	10.12	10.12
42	Учебная игра	Учебная игра в волейбол по правилам	14.12	14.12
43	Круговая тренировка	Выполнение круговой тренировки	16.12	16.12
44	Верхняя передача мяча Приём с низу	Выполнение верхней передачи мяча и приема с низу	17.12	17.12
45	Вторая передача в зоны 1 и 2	Выполнение второй передачи мяча в зоны 1 и 2	21.12	21.12
46	Приём подачи с низу	Учет выполнения приема подачи с низу	23.12	23.12
47	Вторая передача в зоны 1 и 2	Выполнение второй передачи зоны 1 и 2	24.12	24.12
48	Учебная игра	Учебная игра в волейбол по правилам	28.12	28.12
24	Лыжная подготовка			
49\50	Правила оказания первой помощи при обморожении	Правила оказания первой помощи при обморожении. Техника безопасности	30.12 31.12	30.12 31.12
51	Попеременно двухшажный ход	Техника выполнения попеременного двухшажного хода	11.01	11.01
52\53	Попеременно двухшажный и четырёхшажные ходы	Выполнение попеременного и четырехшажного ходов	13.01 14.01	13.01 14.01
54	Одновременные ходы	Учет выполнения одновременных ходов	18.01	18.01
55\56	Коньковый ход	Выполнение конькового хода	20.01 21.01	20.01 21.01
57	Переход с одного хода на другой	Выполнение перехода с одного хода на другой	25.01	25.01
58\59	Спуск с поворотами со склона	Выполнение спуска с поворотами со склона	27.01 28.01	27.01 28.01

60	Попеременно двухшажный и четырёхшажные ходы	Выполнение двухшажного и четырехшажного ходов	01.02	01.02
61\62	Спуск с торможением	Выполнение спуска с горы торможением	03.02 04.02	03.02 04.02
63	Гонка на 3 км. – ю. 2 км. – д.	Прохождение дистанции 3, 2 км.	08.02	08.02
64\65	Коньковый ход	Выполнение конькового хода	10.02 11.02	10.02 11.02
66	Коньковый ход. Учет	Учет выполнения конькового хода	15.02	15.02
67/68	Переход с одного хода на другой	Выполнение перехода с одного на другой	17.02 18.02	17.02 18.02
69	Попеременно двухшажный и четырёхшажные ходы	Выполнение двухшажного и четырехшажного ходов	20.02	20.02
70/71	Одновременные ходы	Выполнение одновременных ходов	24.02	24.02
72	Гонка на 5 км. – ю. 3 км. – д.	Учет прохождения дистанции 3,5 км.	25.02	25.02
9	баскетбол			
73\74	Быстрый прорыв Учебная игра	Выполнение быстрого прорыва. Учебная игра в баскетбол	01.03 03.03	
75	Тактические действия в защите	Выполнение тактических действий	04.03	
76/77	Тактические действия в нападении Учебная игра	Выполнение тактических действий. учебная игра в баскетбол	10.03 11.03	
78	Передача одной рукой в движении	Выполнение передачи одной рукой в движении	15.03	
79	Быстрый прорыв	Выполнение быстрого прорыва	17.03	
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Выполнение ведения мяча с изменением высоты отскока	18.03	
81	Штрафной бросок	Учет выполнения штрафного броска	31.03	
12	Гимнастика с элементами акробатики			
82	Опорный прыжок	Учет выполнения	01.04	

		опорного прыжка		
83	Опорный прыжок через коня	Выполнение опорного прыжка через коня	05.04	
84	Лазание по канату	Учет выполнения лазания по канату	07.04	
85	Длинный кувырок через препятствие	Выполнение длинного кувырка через препятствие	08.04	
86	Комбинация из 3-4 элементов	Учет выполнения комбинации из 3-4 элементов	12.04	
87	Стойка на голове и руках силой	Выполнение стойки на голове и руках силой	14.04	
88	Опорный прыжок через коня	Учет выполнения опорного прыжка через коня	15.04	
89	Лазание по канату	Выполнение лазания по канату в 2 и 3 приема	19.04	
90	Комбинация из 4-5 элементов	Выполнение комбинации из 4-5 элементов	21.04	
91	Подъем в упор силой	Техника выполнения подъема в упор силой	22.04	
92	Круговая тренировка	Выполнение круговой тренировки	26.04	
93	Комбинация из 3-4 элементов	Выполнение комбинации из 3-4 элементов	28.04	
9	л/атлетика			
94	Круговая тренировка	Выполнение круговой тренировки	29.04	
95	Прыжки в длину	Учет выполнения прыжка в длину	05.05	
96	Эстафетный бег Кросс 1000 м.	Учет выполнения эстафетного бега и дистанции 1000 м.	06.05	
97	Круговая тренировка	Учет выполнения круговой тренировки	12.05	
98	Переменный бег	Выполнение переменного бега	13.05	
99	Бег 300 м.-д. Бег 500 м.-ю.	Учет прохождения дистанции 300 , 500 м.	17.05	
100	Круговая тренировка	Выполнение круговой	19.05	

		тренировки		
101	Бег 100 м. Бег 2000 м.-д. Бег 3000 м.-ю.	Учет прохождения дистанции 100, 2000, 3000 м.	20.05	
102	Тесты	Тесты по легкой атлетике	24.05	
	3	Резерв		

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

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

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при

организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

1. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Лист регистрации изменений к рабочей программе «Физическая культура, В.И. Лях, 10-11 класс, Москва, Просвещение, 2015г.»

Учителя: Никитин Андрей Александрович

№№ пп	Дата Изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия