

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №30
им. Железной Дивизии»
_____ Н.А. Чирковская
приказ № 110 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету Физическая культура на 2023-2024 уч.г.

класс 11А

Учитель Лаптев С.Ю. категория: первая

Количество часов:

На учебный год 102 ч. в неделю 3 ч.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы общеобразовательных организаций «Физическая культура» 10-11 классы, автор В.И. Лях, В. И. Виленский, 2-е издание, М.: Просвещение, 2016г

Учебник : Для общеобразовательных организаций «Физическая культура», 10-11 класс, Лях В.И., 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
_____ С.В. Зверева
_____ 2023 г.

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО
Руководитель ШМО

Протокол № 1
от _____ 2023 г.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11-х классов МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального образовательного стандарта СОО
- Основная образовательная программа СОО МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования соответствующего уровня образования.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание в 11 классе отводится 3 часа в неделю - 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник 11 класса на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- использовать разнообразные формы и виды физической 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»;
- 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-корректирующей 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;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- 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 11 класса 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.

Личностные УУД

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

* формирование гражданской позиции 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 нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию,

на протяжении всей жизни; 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 реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

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

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

Регулятивные УУД:

* умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

* планирование общей цели и пути её достижения;

* распределение функций и ролей в совместной деятельности;

* конструктивное разрешение конфликтов;

* осуществление взаимного контроля;

* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

* принимать и сохранять учебную задачу;

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

* различать способ и результат действия;

* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

- * добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- * перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- * преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- * взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- * адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- * формулировать собственное мнение и позицию;
- * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- * совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- * учиться выполнять различные роли в группе.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4.3-4.7-5.1	4.8-5.3-6.1
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14.2-14.5-15.0	16.0-16.5-17.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	240-220-190	210-190-160
	Прыжок в длину с разбега, см	440-385-375	345-300-285
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-10-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-15-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	42-31-27	16-11-9
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	15-12-5	20-14-6
К выносливости	Бег 3000м	12.40-14.30-15.00	-
	Бег 2000м	-	9.50-11.20-12.00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.5-8,1	8,4-8.7-9.6

Аттестация обучающихся планируется по полугодю по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. 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. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности	3	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2	Легкая атлетика	25	4	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Баскетбол	19	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
4	Гимнастика с элементами акробатики	15	3	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
5	Волейбол	18	4	Российская электронная школа	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту

				(resh.edu.ru)	изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
6	Лыжная подготовка	17	2	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
7	Кроссовая подготовка	5	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
	Итого	102	16		

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Правила техники безопасности на уроках физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	1
4			Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель.	1
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность.	1
11			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.	1
12			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
13			<u>ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой.</u>	1

14			<u>Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега.</u>	1
15			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 10 минут. Чередование ходьбы и бега.	1
16			Переменный бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
17			Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Переменный бег до 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
18			Сдача норматива в беге на 1000 м. Развитие выносливости.	1
19			Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю).	1
20			Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол	1
21			Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении. Судейство. Учебная игра.	1
22			Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
23			Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
24			Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
25			Эстафеты с элементами баскетбола.	1
26			Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
27			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
28			Повороты кругом в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
29			Акробатика - кувырок вперед, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1

30			Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1
31			Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	1
32			Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д).	1
33			Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
34			Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	1
35			Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
36			Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1
37			Общефизическая подготовка. Сдача теста - поднятие туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
38			Общефизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1
39			Общефизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1
40			Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
41			Общефизическая подготовка. Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1
42			Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.	1
43			Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	1
44			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
45			Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1

46			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
47			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
48			Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
49			Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
50			Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
51			Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1
52			Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожении.	1
53			Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1
54			Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1
55			Торможение и повороты. Попеременно двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и, наоборот. Преодоление дистанции до 2000м.	1
56			Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и, наоборот. Преодоление дистанции до 2500м.	1
57			Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м. Преодоление дистанции до 3000м	1
58			Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м. Преодоление дистанции до 3500м	1
59			Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 4000м.	1
60			Поворот переступанием. Попеременно двухшажный ход 4500м.	1
61			Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000 м.	1
62			Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом».	1

			Одновременно двухшажный ход 5000 м.	
63			Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 3500 м.	1
64			Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Прохождение дистанции до 6000 м.	1
65			Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Прохождение дистанции до 6500 м.	1
66			Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)- сдача теста.	1
67			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременно одношажный коньковый ход 6000 м.	1
71			Попеременно двухшажный коньковый ход 7000 м.	1
72			Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми, лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом.	1
73			Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
74			Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
75			Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
76			Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощенным правилам. Сдача теста - поднятие туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
77			Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
78			Нападение против зонной защиты. Действия против игрока с мячом. Учебная игра. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1
79			Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	1
80			Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1

81			Индивидуальные тактические действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
82			Командные тактические действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
83			Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
84			Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар.	1
85			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
86			Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
87			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
88			Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
89			Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
90			Командные тактические действия в защите. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
91			Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
92			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
93			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Сдача теста - 30м	1
94			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м). Сдача норматива - 100 м.	1
95			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
96			Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
97			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.	1

98			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1
99			Бег 2 км. Развитие выносливости. Итоги года. Домашнее задание на лето.	1
100			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1
101			«Линейные эстафеты». Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1
102			Бег 20 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	1

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

по физической культуре.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.2	Рабочие программы по учебным предметам. Физическая культура, В.И.Лях ,10—11 классы	Д	Примерная программа общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы, автор В.И. Лях, В. И. Виленский, 2-е издание, М.: Просвещение, 2016г

1.3	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 10—11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 10—11 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra_10-11_kl/index.html	к	Учебник для общеобразовательных организаций: В. И. Лях, В. Физическая культура 10-11 класс, 4-е издание, М.: Просвещение, 2017 г .Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.4	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Спортивный инвентарь		
2.1	Эстафетные палочки	2	
2.2	Теннисные мячи	30	
2.3	Набивные мячи 1 кг	10	
2.4	Конусы	10	

2.5	Гимнастические обручи	30	
2.6	Гимнастические палки	30	
2.7	Гимнастические скакалки	30	
2.8	Туристические коврики	20	
2.9	Гимнастические маты	20	
2.10	Гимнастический мостик	1	
2.11	Гимнастический конь	1	
2.12	Гимнастическое бревно	1	
2.13	Гимнастическая перекладина	1	
2.14	Гимнастические стенки	10	
2.15	Навесная перекладина	1	
2.16	Канат	1	
2.17	Скамейки гимнастические	2	
2.18	Футбольные мячи	3	
2.19	Футбольные ворота	2	
2.20	Баскетбольные мячи	15	
2.21	Кольца баскетбольные	2	
2.22	Волейбольные мячи	15	

2.23	Сетка волейбольная		
3	Спортивные площадки		
3.1	Футбольное поле	1	
3.2	Волейбольные площадки	2	
3.3	Баскетбольная площадка	1	
	Спортивный городок		
4	Контрольно-измерительный инвентарь		
4.1	Секундомер	1	

