

Приложение к ООП СОО МБОУ Школа № 93

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Закрытое административно-территориальное образование**  
**Железногорск Красноярского края**  
**Администрация ЗАТО г. Железногорск**  
**МБОУ Школа № 93**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 10 – 11 классов**

**Железногорск 2023**

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1 Статус программы**

Данная программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, ФОП СОО, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации: 3-издание, Москва, «Просвещение» 2010 год.

### **1.2 Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

Физическая культура входит в общеобразовательную область «Физическая культура»

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **1.3 Цели обучения физического воспитания**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать благоприятные условия для раскрытия и развития физические и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 204 часов (3 часа в неделю в каждом классе). 10 класс — 102 ч; 11 класс — 102 ч.

## **II. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей русского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства;
- стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности;
- готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- 2) базовые исследовательские действия:
- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
  - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
  - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
  - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
  - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
  - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
- 3) работа с информацией:
- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
  - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
  - оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
  - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
  - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

### 3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 10 КЛАСС

*По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:*

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

*По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:*

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

*По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:*

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности,



осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## 11 КЛАСС

*По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:*

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

*По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:*

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

*По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:*

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№	Физичес-	Контрольно	Воз	Уровень					
				Юноши			Девушки		
П/1	кие	упражнение	раст,	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	спос-	( тест)	лег						
	собнос	Бег 30 м, с	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и
	ти		17	ниже		выше	ниже		выше
1	Скорос	Челночный	16	8, 2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и
	т-			ниже		выше	ниже		выше
	ные								
2	Коорди	бег 3х 10м, с	17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8, 4
	-								
	национ								
	ные								
3	Скорос	Прыжки в	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-190	210 и
	тно-	длину		ниже		выше	ниже		выше
	силовы	с места, см	17	190	205-220	240	160	170-190	210
	е								
4	Выносл	6-минутный	16	1100 и	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и
	и-			ниже	1400	выше	ниже	1200	выше
	вость	бег, м	17	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
					1400			1200	
5	Гибкос	Наклон	16	5 и ниже	9-12	15 и	7 и ниже	12-14	20 и
	ть	вперед				выше			выше
		из положе-	17	5	9-12	15	7	12-14	20
		ния стоя, см							
6	Силов	Подтягивани	16	4 и ниже	8-9	11 и	6 и ниже	13-15	18 и
	ые	е				выше			выше
		на высокой	17	5	9-- 10	12	6	13-15	18
		перекладине							
		из вися,							
		кол-во раз							
		(юноши),							
		на низкой							
		пе-							
		рекладине							
		из вися лёжа							
		кол-во раз							

		(девочки)							
--	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--



### III. Основное содержание

#### 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Легкая атлетика	32
1.5	Лыжная подготовка	16
	Всего:	102

### IV. Календарно-тематическое планирование

#### 11 а

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Корректировка
	<b>Легкая атлетика</b>	18		
1	Т.Б. Старт и стартовый разгон.	1	01.09	
2	Прыжки в длину с разбега.	1	01	
3	Бег с ускорением 60 м.	1	07	
4	Бег с ускорением 60 м.	1	08	
5	Прыжки в длину с разбега.	1	08	
6	Метание гранаты.	1	14	
7	Старт и стартовый разгон.	1	15	
8	Развитие выносливости.	1	15	
9	Бег с ускорением 60 м. Метание гранаты.	1	21	
10	Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1	22	
11	Прыжки в длину с разбега.	1	22	
12	Метание гранаты.	1	28	
13	Метание гранаты.	1	29	
14	Бег с ускорением 60 м.	1	29	
15	Развитие выносливости.	1	05.10	
16	Прыжки в длину с разбега.	1	06	
17	Прыжки в длину с разбега.	1	06	
18	Метание гранаты.	1	12	

	<b>Волейбол</b>	6		
19	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения. Учебная игра.	1	13	
20	Передачи мяча сверху и снизу.	1	13	
21	Прием мяча. Зачет за 1 четверть.	1	19	
22	Нападающий удар.	1	20	
23	Совершенствование техники. Промежуточная аттестация.	1	20	
24	Совершенствование техники. Учебная игра	1	26	
	<b>Гимнастика</b>	24		
25	Т.Б. Развитие силовых качеств.	1	27	
26	Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	1	27.10	
27	Акробатика.	1		
28	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
29	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
30	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
31	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	1		
32	Развитие силовых качеств .	1		
33	Акробатика.	1		
34	Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
35	Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
36	Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
37	Лазание по канату без помощи ног.	1		
38	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
39	Акробатика.	1		
40	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
41	Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
42	Развитие силовых качеств.	1		
43	Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
44	Упражнения на перекладине. Зачет за 1 полугодие.	1		
45	Лазание по канату без помощи ног.	1		
46	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
47	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
48	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	16		
49	ТБ. Бег по дистанции до 3 км.	1		
50	Попеременный 4-х шажный ход.	1		
51	Повороты на месте и в движении.	1		
52	Повороты на месте и в движении.	1		
53	Спуски с горы.	1		
54	Подъем в гору.	1		

55	Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
56	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
57	Бег по дистанции до 3 км.	1		
58	Повороты на месте и в движении.	1		
59	Спуски с горы.	1		
60	Повороты на месте и в движении.	1		
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	Спуски с горы.	1		
63	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	Попеременный 4-х шажный ход.	1		
	<b>Баскетбол</b>	14		
65	ТБ Ведение мяча в различной стойке.	1		
66	Передача и ловля мяча в движении.	1		
67	2 шага, бросок после ведения.	1		
68	Передача и ловля мяча в движении.	1		
69	Ведение мяча в различной стойке.	1		
70	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
71	Передача и ловля мяча в движении.	1		
72	Броски с различных дистанций.	1		
73	2 шага бросок после ведения.	1		
74	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
75	Броски с различных дистанций.	1		
76	Штрафные броски. Учебная игра. Зачет за четверть.	1		
77	2 шага бросок после ведения.	1		
78	Ведение мяча в различной стойке.	1		
	<b>Футбол</b>	10		
79	Т.Б . . Передача мяча.	1		
80	Передачи в движении. Учебная игра.	1		
81	Ведение мяча с изменением направления.	1		
82	Эстафеты. Учебная игра.	1		
83	Техника удара по мячу. Учебная игра.	1		
84	Передача и прием мяча в движении.	1		
85	Ведение мяча с изменением направления.	1		
86	Эстафеты. Учебная игра.	1		
87	Совершенствование техники. Учебная игра	1		
88	Совершенствование техники. Учебная игра	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	14		
89	Т.Б. Старт и стартовый разгон. Бег 60 м. Зачет за 2 полугодие.	1		
90	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
91	Бег до 2000 м.	1		

92	Прыжки в длину с разбега.	1		
93	Старт и стартовый разгон. Бег 60 м	1		
94	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
95	Бег до 2000 м.	1		
96	Метание гранаты.	1		
97	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
98	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
99	Бег до 2000 м. Промежуточная аттестация.	1		
100	Бег 100 м.	1		
101	Прыжки в длину с разбега.	1		
102	Метание гранаты.	1		
	<b>Всего:</b>	102		

## **V Организационно-педагогические условия для реализации программы**

**4.1 Максимальная и минимальная наполняемость класса:** 12-25 учащихся

**4.2 Место проведения:** спортивные залы, школьная спортивная площадка.

**4.3 Режим работы:** 3 урока по 45 минут в неделю

### **VI. Учебно-методическое обеспечение учебного процесса**

Для реализации программы используются основные и дополнительные ресурсы:

#### **Основной УМК**

1 Физическая культура, рекомендован для 10-11 классов/ В.И. Лях Москва, «Просвещение» 2014 год

### **VII Кадровое обеспечение программы**

**Учителя физической культуры:**

Роот Виктор Александрович

### **VIII Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия по программе проводятся в спортивных залах

1. Малый зал 9x18 м.
2. Большой зал 12x30 м.
3. Школьная спортивная площадка.

**Программа обеспечена следующими материально техническими ресурсами:**

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт среднего общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным	Д	

	предметам. Физическая культура. 10-11 классы		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a> Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические		
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д	
3	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)		
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	<b>Технические средства обучения</b>		

4.1	Телевизор с универсальной приставкой		Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер		С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
4.3	Радиомикрофон		
4.4	Мегафон	Д	
4.5	Мультимедийный компьютер		
4.6	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок		
4.7	Сканер		
4.8	Принтер лазерный		
4.9	Копировальный аппарат		
4.10	Цифровая видеокамера		
4.11	Цифровой фотоаппарат		
4.12	Мультимедиапроектор		
4.13	Экран		
5	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Бревно гимнастическое высокое		
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат гимнастический для лазания	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	
5.11	Скамья атлетическая наклонная		
5.12	Гантели наборные		
5.13	Коврик гимнастический		
5.14	Акробатическая дорожка		
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакала гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	Г	
5.21	Коврики массажные		
5.22	Секундомер настенный		
5.23	Сетка для переноса мячей		
	Легкая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	



5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре		
5.27	Лента финишная		
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное		
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола		
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча		
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	туризм		
5.47	Палатки туристические		
5.48	Рюкзаки туристические		
5.49	Комплект туристический бивуачный		
	Измерительные приборы		
5.50	Пульсометр		
5.5	Шагомер электронный		
5.52	Комплект динамометров ручных		
5.53	Динамометр становой		
5.54	Степ-тест	Г	
5.55	Тонometr автоматический		
5.56	Весы медицинские с ростомером		
	Средства первой помощи		
5.57	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнительный инвентарь		
5.58	Доска аудиторная с магнитами		доска передвижная
6	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для

			мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		
6.4	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту		
7.4	Игровое поле для футбола	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр  
К – комплект (из расчета на каждого ученика)  
Г – комплект для группы