

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №1

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ШМО
 И.А. Забродина
Протокол от «26» 08.2022г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Л.Г.Цебелева
«29» 08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 Г.М.Легостаева
Приказ от «29» 08. 2022 г. № 50



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
наименование учебного предмета, курса

для 11 класса

уровня среднего общего образования,

базовый уровень

на 2022/2023 учебный год

Составитель:

Плотникова Екатерина Аркадьевна,
учитель физической культуры,
ФИО учителя (учителей), составивших программу, должность, кв.категори

с. Залесово, 2022 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база, на основе, которой разработана Рабочая программа

- Основная образовательная программа начального(основного) общего образования (утв. приказом от 27.08..2022 № 70/1, с изменениями от 28.06.2022 №47/1)

- Учебный план школы на 2022-2023 учебный год (утв. приказом от 29.08.2022 № 63)

- Положение о Рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей (утв. приказом от 27.08.2021 №70/1)

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

- Годовой календарный учебный график МБОУ Залесовская СОШ №1 на 2022-2023 учебный год (утв. приказом от 29.08.2022 №50)

1.2. Содержание УМК. Обоснование выбора УМК

Для реализации данной рабочей программы по физической культуре используется УМК Ляха В.И., который состоит из Комплексной программы физического воспитания. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М. «Просвещение», 2011, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. ; учебника «Физическая культура. 10-11 классы» (под редакцией М.Я.Виленского) М. : Просвещение, 2014.; В.И.Лях. Физическая культура.Методические рекомендации.10-11кл.:Учеб.пособие для общеобразоват.организаций /В.И.Лях.-М.: Просвещение 2017.; В.И.Лях.Тестовый контроль 10-11классы.- М.:Просвещение

Выбор данного УМК обоснован тем, что обучение классов данной параллели на уровне НОО, ООО велось по программе тех же авторов, поэтому выбор программы В.И.Ляха позволяет обеспечить преемственность обучения между начальным, основным и средним уровнями.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении – является основой физического воспитания школьников. В сочетании с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данный УМК создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

1.3. Цель и задачи обучения предмету

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 осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

содействие гармоничному физическому воздействию, выработка 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 формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений и 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) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

1.4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с физкультурно-оздоровительными в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

1.5. Общая характеристика организации учебного процесса: технологий, методов, форм, средств обучения и режим занятий

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- групповые,
- индивидуально-групповые,
- парные,
- фронтальные.

1.6. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане. Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа, в том числе количество часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов и т.п.

В соответствии с авторской программой и учебным планом школы на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 99 часа за учебный год (33 учебных недели), из них 12 контрольных уроков.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение учебного времени по разделам программы в 11 классе

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе

		уроков
2	Лёгкая атлетика	31
3	Гимнастика с элементами акробатики	9
4	Баскетбол	20
5	Волейбол	14
6	Лыжная подготовка	25
	Количество уроков в неделю	3
	Количество учебных недель	33
	Количество часов в год	99

1.7. Информация об изменениях, внесенных в авторскую программу, и их обоснование

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Авторская программа рекомендует в качестве базовых игр баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. Учитывая материально-техническое обеспечение учебного процесса в содержание программного материала включены баскетбол и волейбол.

При планировании учебного материала в рабочей программе в связи с отсутствием плавательного бассейна часы по теме «Плавание» распределены на освоение тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика».

На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к оцениванию умений, навыков обучающихся, учитываются личностные особенности и возможности, состояние здоровья на каждом уроке, принадлежность ребенка к основной, подготовительной или специальной группе здоровья.

Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе по состоянию здоровья, могут быть по рекомендации врача или освобождены от сдачи нормативных требований, или нормативные требования для них могут быть ниже. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, освобождаются от сдачи нормативов, противопоказанных по состоянию здоровья.

Сдача нормативных требований основных программ для обучающихся специальных медицинских групп исключается. Аттестация обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется по результатам выполнения требований учебных программ по разделу знаний и практических умений (Письмо Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

2. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика. Девушки: ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гириями, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

Спортивные игры. Баскетбол: передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

Волейбол: верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

Футбол: остановка мяча ногой и грудью, обманные движения, обводка соперника, штрафной удар; зонная и персональная защита. Игра вратаря - ловля и отбивание катящегося низко и высоко летящего мяча, падения, двусторонняя игра.

Ручной мяч: взаимодействие игроков в нападении и защите, бросок из опорного положения в прыжке, тактика игры в нападении (контратака, позиционное и др.), зонная и персональная защита, двусторонняя игра.

Легкая атлетика.

Девушки: бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Юноши: бег 100, 1500 и до 500 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранаты (700 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

3. Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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.

Доврачебная 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, 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.

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 лечебной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Лёгкая атлетика.

Лыжные гонки.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности.

При планировании учебного материала в рабочей программе в связи с отсутствием плавательного бассейна тема «Плавание», а также в связи с отсутствием условий для занятий тема «Элементы единоборств» заменены на освоение тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика».

4. Тематический поурочный план по предмету физическая культура для 11 класса общеобразовательной школы (3 часа в неделю, 33 учебных недели)

№	Тема урока	Виды и формы контроля	Виды учебной деятельности на уроке (с учетом уч-ся с ОВЗ)	Домашнее задание (с учетом уч-ся с ОВЗ)	Средства обучения	Информационные ресурсы
1 четверть 24 часов						
Лёгкая атлетика 20 часов						
1.	Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон		<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; Демонстрировать вариативное выполнение предложенных упражнений; Применять упражнения для развития соответствующих физических способностей;</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности;</p> <p>Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей;</p> <p>Раскрыть значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей</p>	Бег 1 км	Разметка площадки, в/мяч	<p>Сайт Издательство «Просвещение»</p>
2 - 3	Развитие скоростных способностей.	предварительный		Бег 1 км	секундомер	
4 - 5	Высокий и низкий старт до 40 м	текущий		Бег 1 км	Кегли, б/мяч	
6 - 7	Эстафетный бег	текущий		Прыжки через скакалку	Секундомер, эст. палочки	
8	Бег на результат на 100 м	текущий		Прыжки через скакалку	Секундомер, б/мяч	
9-10	Бег в равномерном и переменном темпе	текущий		Бег 1 км	б/мяч, кегли	
11	Бег 2000-3000 м	текущий		Бег 1 км	секундомер	
12	Метание гранаты на дальность.	текущий		Подтягивание в висе	Граната, б/мяч	
13	Метание мяча на дальность	текущий		Подтягивание в висе	Мячи, разметка	
14	Прыжки в высоту с разбега	текущий		Выпрыгивание из приседа	Стойки для прыжков	
15-16	Прыжок в длину с разбега.	текущий		Выпрыгивание из приседа	Рулетка, лопата, грабли	
17	Прыжки и многоскоки	текущий		Прыжки через скакалку	Кегли, б/мяч	
18	Круговая тренировка	итоговый		Подтягивание в висе	секундомер	

19	Полоса препятствий	итоговый		Подтягивание в висе	Барьеры, скамейки	
20	Длительный бег	итоговый		Бег 1 км	секундомер	
Баскетбол 4 часа						
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	предварительный	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки;</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности;</p> <p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций.</p>	Отжимание от пола	б/мяч, кегли	<p>Сайт Издательство «Просвещение»</p>
22	Ловля и передача мяча.	текущий		Отжимание от пола	б/мяч, набивные мячи	
23	Ведение мяча	текущий		Отжимание от пола	б/мячи, скакалки	
24	Техника бросков мяча	текущий		Подтягивание в висе	б/мячи, гантели	
2 четверть 21 час						
Баскетбол 3 часа						
25	Техника защитных действий	текущий	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки;</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности;</p> <p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций</p>	Подтягивание в висе	б/мячи, скамейки	<p>Сайт Издательство «Просвещение»</p>
26	Техника перемещений и владения мячом	текущий		Выпрыгивание из приседа	б/мячи, в/мячи	
27	Тактические действия в нападении и защите	текущий		Выпрыгивание из приседа	б/мячи, в/мячи	
Гимнастика с элементами акробатики 9 часов						
28	Строевые упражнения	предварительный	<p>Различать строевые команды;</p> <p>Чётко выполнять строевые приёмы;</p> <p>Описывать технику общеразвивающих, акробатических упражнений и состав-</p>	Наклон туловища	Гимнастические маты	<p>Сайт Издательство «Просве-</p>
29	Общеразвивающие упражнения без предметов	текущий		Наклон туловища	Разметка зала	

30	Общеразвивающие упражнения с предметами	текущий	лять комбинации из числа разученных упражнений; Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей;	Поднимание туловища	Скакалки, гимнастические палочки	щение» перекладина Упражнения на гибкость Гимнастические маты Барьеры, кегли, скамейка
31-32	Висы и упоры	текущий		Поднимание туловища		
33	Опорный прыжок	текущий		Упражнения на гибкость		
34-35	Акробатические упражнения	итоговый		Упражнения на гибкость		
36	Полоса препятствий	итоговый		Упражнения на гибкость		
Лыжная подготовка 9 часов						
37	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожениях.	предварительный	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности; Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций;	Отжимание от пола	Лыжный инвентарь	Сайт Издательство «Просвещение» Сайт Издательство «Просвещение»
38-39	Попеременный двухшажный ход.	текущий		Отжимание от пола	Лыжный инвентарь	
40-41	Одновременный бесшажный ход.	текущий		Подтягивание в висе	Лыжный инвентарь	
42-43	Одновременный одношажный ход.	текущий		Подтягивание в висе	Лыжный инвентарь	
44-45	Одновременный двухшажный ход.	текущий		Наклон туловища	Лыжный инвентарь	
3 четверть 33 часа						
Лыжная подготовка 16 часов						
46-47	Коньковый ход.	текущий	Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья и для развития физических способностей; применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок; Осуществлять самоконтроль за	Наклон туловища	Лыжный инвентарь	Сайт Издательство «Просве-
48-49	Переход на попеременный ход.	текущий		Прыжки через скакалку	Лыжный инвентарь	
50-51	Спуски со склонов с поворотами.	текущий		Прыжки через скакалку	Лыжный инвентарь	

52-53	Преодоление подъёмов и препятствий	текущий	физической нагрузкой во время занятий; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах;	Подтягивание в висе	Лыжный инвентарь	«Просвещение»
54-55	Спуски со склонов с торможениями.	текущий		Подтягивание в висе	Лыжный инвентарь	
56-57	Прохождение дистанции до 5 км	итоговый		Отжимание от пола	Лыжный инвентарь	
58-59	Лыжные эстафеты	итоговый		Поднимание туловища	Лыжный инвентарь	
60-61	Лыжные гонки до 5 км	итоговый		Поднимание туловища	Лыжный инвентарь	
Волейбол 14часов						
62-63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	предварительный	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности; Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей;	Упражнения на гибкость	в/мячи, кегли	Сайт Издательство «Просвещение»
64-65	Прием и передача мяча.	текущий		Упражнения на гибкость	в/мячи, в/сетка	
66-67	Техника подач мяча	текущий		Поднимание туловища	в/мячи, в/сетка	
68-69	Техника нападающего удара	текущий		Поднимание туловища	в/мячи, скамейки	
70-71	Техника защитных действий.	текущий		Наклон туловища	в/мячи, скакалки	
72-73	Тактика игры.	итоговый		Наклон туловища	в/мячи, кегли	
74-75	Правила игры в волейбол	итоговый		Отжимание от пола	в/мячи, свисток	
Баскетбол 3часа						
76	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	предварительный	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;	Отжимание от пола	Кегли, б/мячи	Сайт Издательство

77-78	Техника ловли и передачи мяча	текущий	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; Использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей; Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха;	Отжимание от пола	б/мячи	«Просвещение»	
4 четверть 21 часа							
Баскетбол 10 часов							
79-80	Техника ведения мяча	текущий		Подтягивание в висе	б/мячи, кегли		
81-82	Техника бросков мяча	текущий		Подтягивание в висе	б/мячи, обручи		
83	Техника защитных действий.	текущий		Прыжки через скакалку	б/мячи, скакалки		
84	Техника перемещений, владения мячом	текущий		Прыжки через скакалку	б/мячи, скамейки		
85-86	Тактика игры	текущий		Выпрыгивание из приседа	б/мячи, кегли		
87-88	Игра по правилам	итоговый		Выпрыгивание из приседа	б/мячи		
Лёгкая атлетика 11 часов							
89	Развитие скоростных способностей.	предварительный	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; Демонстрировать вариативное выполнение предложенных упражнений; Применять упражнения для развития соответствующих физических способностей; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности; Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей;	Наклон туловища	Кегли, свисток	Сайт Издательство «Просвещение»	
90	Высокий и низкий старт до 40 м	текущий		Наклон туловища	Флажки, свисток		
91	Эстафетный бег	текущий		Поднимание туловища	Эстафетные палочки		
92	Бег на результат на 100 м	итоговый		Поднимание туловища	Секундомер		
93	Бег в равномерном и переменном темпе	текущий		Бег 1 км	Секундомер		
94	Бег 2000-3000 м	текущий		Бег 1 км	Флажки		
95	Метание гранаты на дальность.	текущий		Отжимание от пола	Граната, рулетка		
96	Метание мяча на дальность	текущий		Подтягивание в висе	Мячи для метания		
97	Прыжки в высоту с разбега	текущий		Прыжки через	Стойки, гимна-		

			стей;	скакалку	стические маты	
98	Прыжок в длину с разбега.	текущий	Раскрыть значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей	Прыжки через скакалку	Рулетка, грабли, лопата	
99	Прыжки и многоскоки	текущий		Выпрыгивание из приседа	Кегли	

5. Способы и формы оценивания образовательных результатов обучающихся

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков, которое проводится в зачетной форме (сдача нормативов по каждому разделу программы). Для определения уровня умений, навыков, способностей обучающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девушек и юношей).

По окончании 11 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже следующих результатов:

Физические качества	Тест	Уровень					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	4	8-9	11	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-		13-15	18
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	180	195-210	230	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	9-12	15	7	12-14	20
Координационные	Челночный бег 3/10	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы

Список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе	<p>1. Здоровьесберегающие подходы к обучению детей на разных этапах развития в условиях современного образования: учебно-методическое пособие. Составитель Е.В. Лопуга, Барнаул, 2008.</p> <p>2. Сопряжённое психофизическое развитие школьников средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Автор-составитель Е.В. Лопуга. – Барнаул: АК ИПКРО, 2011.</p>
Оборудование и приборы	<p>1. Технические средства обучения: Магнитофон</p> <p>2. Учебно-практическое оборудование: Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жёсткая 2м, 4м. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, массажные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Лыжи детские с креплениями и палками. Сетка для переноса и хранения мячей. Аптечка.</p> <p>3. Игры и игрушки: Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игр в настольный теннис. Шахматы (с доской). Шашки (с доской).</p>
Интернет-ресурсы	Сайт Издательство «Просвещение»
Литература, рекомендованная для учащихся	<p>-учебник «Физическая культура. 10-11 классы» (под редакцией М.Я.Виленского) М. : Просвещение, 2014.</p> <p>- В.И.Лях. Тестовый контроль 10-11классы.-М.:Просвещение</p>
Литература, использованная при подготовке программы	<p>- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.</p> <p>- Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы, М.»Просвещение», 2011</p> <p>- В.И.Лях. Физическая культура.Методические рекомендации.10-11кл:Учеб.пособие для общеобразоват.организаций /В.И.Лях.-М.: Просвещение 2017.</p>