

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Восточенская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1 от «29» августа 2023_г.
Рук. МО _____ Трачук Н.И.

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
Кляйн Е.В. _____
«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Приказ по школе № 01-10-99 от 1 сентября 2023 г.

Рабочие программы учебного предмета «Физическая культура»

для 11 класса

Составитель: учитель физической культуры Кляйн С.С.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г №413 с изменениями от 29.12.2014 г № 1645, от 31.12.2015 г. №1578, от 29.06.2017 г. №613, учебным планом МБОУ «Восточенская СОШ», ООП СОО МБОУ «Восточенская СОШ», утвержденной приказом №01-10-42/а от 01.06.2020 г., на основе авторской программы В.И.Ляха и А.А.Зданевича (Москва, издательство «Просвещение» - 2015г.). В части содержания и планируемых результатов программа приведена в соответствие с федеральной образовательной программой.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- # содействие гармоничному физическому развитию, 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 физической подготовленности;

- # расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- # дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- # формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- # формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

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

- # формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- # дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Используемый УМК:

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2020

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в отводится по 68 ч. (2 часа в неделю).

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Программой предусмотрена зачетная система оценивания.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	16
2.1	Волейбол	8
2.2	Баскетбол	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лёгкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	16
Итого		68

В соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Восточенская средняя общеобразовательная школа» текущий контроль проводится в форме опроса и в форме выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация в 11 классе проводится в соответствии с учебным планом в форме сдачи экспресс тестов согласно графику.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её

тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы

упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью

приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

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 образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского 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;

4) эстетического воспитания:

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;

5) физического воспитания:

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;

б) трудового воспитания:

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;

7) экологического воспитания:

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.

8) ценности научного познания:

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

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий: 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;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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 «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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 «Готов к труду и обороне».

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по

массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№	физические способности	контрольной упражнение (тест)	возраст (лет)	юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	бег 30 м	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4, 3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	координационные	челночный бег 3*10 м	16 17	8, 2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	скоростно-силовые	прыжки в длину с места (см)	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	выносливость	6-ти минутный бег (м)	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	гибкость	наклон вперед из	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20

		положения стоя (см)							
6	силовые	подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики) на низкой перекладине из вися лежа (девочки) раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания для 11 класса 2023--2024 уч.год

№ урока	дата	корректировка даты	Тема урока	Контролирующие процедуры
<p align="center">Виды и формы деятельности воспитательного потенциала урока</p> <p>На всех без исключения уроках ведется работа, направленная на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), • соблюдение учебной дисциплины и самоорганизации; • мотивация детей к налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока; • организацию сотрудничества и взаимопомощи. 				
<p align="center">Раздел «Легкая атлетика Кроссовая подготовка» (10 часов)</p> <p>Планируемые предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • пробегает с максимальной скоростью 100 м; • прыгает в длину с 13–15 шагов разбега; • метает гранату из различных положений в цель и на дальность; • пробегает в равномерном темпе 20 минут, • выполняет кроссовый бег по пересеченной местности 				
1			Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	
2			Бег на результат 100 м.	Бег на результат 100 м Девушки «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0 Юноши «5» –13,5;

				«4» –14,0; «3» –14,3
3			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	
4			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	
5			Прыжок в длину на результат. Правила ТБ при прыжках в длину	Прыжок в длину на результат. Девушки «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см Юноши «5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см
6			Метание гранаты из разных положений.	
7			Метание гранаты на дальность на результат	Прыжок в длину на результат. Девушки «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см Юноши «5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см

8			Бег 15-20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	
9			Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	
10			Бег на результат 2000 м, 3000 м	Бег на результат 2000 м, 3000 м Девушки «5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30 Юноши «5» – 13,00; «4» – 14,00; «3» – 15,00

Раздел «Гимнастика» (девушки) 16 ч

Учить:

- выполнять изученные элементы;
- выполнять индивидуальный комплекс ритмической гимнастики;
- выполнять индивидуальный комплекс аэробики;
- выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов;
- Выполнять комплекс суставной гимнастики

Раздел «Гимнастика» (юноши)

Учить:

- выполнять элементы на перекладине,
- лазать по канату в два приема,
- выполнять строевые упражнения выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
- выполнять опорный прыжок через коня

1 (11)			Инструктаж по ТБ. Вис углом. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине.	
2 (12)			Вис углом. Ритмическая гимнастика (д) Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю)	
3 (13)			Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей (д). Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема (ю)	
4 (14)			Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации (д) Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю)	
5 (15)			Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости (д) Лазание по канату в два приема, на скорость (ю)	
6 (16)			Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика (д). Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук (ю)	
7 (17)			Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости (д). . Подтягивание на перекладине. Развитие силы (ю)	
8 (18)			Подтягивание на низкой перекладине (д) Подтягивание, лазание 6 м (ю)	Подтягивание на низкой перекладине: «5» – 15; «4» – 11; «3» – 7. Оценка техни-ки выполнения висов Юноши Подтягивание: «5» – 12; «4» – 10; «3» – 7; лазание 6 м: «5» – 10 с, «4» – 11 с, «3» – 12 с

9 (19)			Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.	
10 (20)			Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня	
11 (21)			Кувырки вперед и назад. Сед углом (д) Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках (ю) Способы регулирования массы тела.	
12 (22)			Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики (д) Стойка на руках. Оценить технику выполнения	контроль
13-14 (23-24)			Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики (д) Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (ю)	
15 (25)			Комплекс суставной гимнастики Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений (д) . Прыжок в глубину (ю)	
16 (26)			Оценка техники выполнения акробатических упражнений (д) Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня (ю)	контроль
Раздел «Спортивные игры (волейбол)» 8 ч				
Планируемые результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • играет в волейбол по упрощенным правилам, • выполняет в игре или игровой ситуации тактико-технические действия 				
1 (27)			Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	
2 (28)			Оценка техники выполнения верхней передачи мяча Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест.	контроль

3 (29)			Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	
4 (30)			Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками Прямой нападающий удар. Позиционное нападение из 3-й зоны. Оценка техники выполнения приема мяча двумя руками снизу.	контроль
5 (31)			Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	
6 (32)			Прямой нападающий удар. Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	контроль
7 (33)			Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.	
8 (34)			Оценить верхнюю прямую подачу на точность Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	контроль
Раздел «Лыжная подготовка» 16 ч				
Планируемые результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • пользуется лыжным инвентарем; • выполняет строевые упражнения с лыжами; • Правильно выполняет основные движения при ходьбе и беге на лыжах; • Проходит дистанцию в равномерном темпе; • Двигается с максимальной скоростью на лыжах 				
1-2 (35-36)			Освоение правил и требований к занятиям в зимний период. Сохранение длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.	

3-5 (37-39)			Совершенствование техники ходов. Применение классических ходов на различном рельефе местности. Стойка спуска на склонах разной крутизны.	
6-7 (40-41)			Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	
8-10 (42-44)			Совершенствование техники ходов. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.	
11 (45)			Контрольное прохождение дистанции 3 км (классический ход).	контроль
12 (46)			Контрольное прохождение дистанции 3 км (коньковый ход).	контроль
13-15 (47-49)			Совершенствование техники ходов. Спуск с преодолением неровностей склона.	
16 (50)			Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени (свободный ход).	контроль
Раздел «Спортивные игры (баскетбол)» 8 ч				
Планируемые результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • играет в баскетбол по упрощенным правилам, • выполняет в игре или игровой ситуации тактико-технические действия 				
1 (51)			Инструктаж по ТБ. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	
2 (52)			Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	

3 (53)			Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	
4 (54)			Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Оценка техники передач мяча на точность	контроль
5 (55)			Оценка различных способов передачи мяча. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	контроль
6 (56)			Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.	
7 (57)			Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Оценка техники броска в движении	контроль
8 (58)			Оценка техники штрафного броска	контроль
Раздел «Легкая атлетика Кроссовая подготовка» 10 ч				
Планируемые результаты:				
<ul style="list-style-type: none"> • пробегает с максимальной скоростью 100 м; • прыгает в длину с 13–15 шагов разбега; • метает гранату из различных положений в цель и на дальность; • пробегает в равномерном темпе 20 минут, • выполняет кроссовый бег по пересеченной местности 				
1 (59)			Инструктаж по ТБ. Бег 15-25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
2 (60)			Бег на результат 2000 метров, 3000 м	Бег на результат 2000 метров, 3000 м Девушки: «5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30

				юноши: «5» – 13,00; «4» – 14,00; «3» – 15,00
3 (61)			Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	
4 (62)			Бег на результат 100 м. Оценка техники выполнения прыжка	Бег на результат 100 м. девушки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0. Юноши «5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3 Оценка техники выполнения прыжка
5 (63)			Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег.	
6 (64)			Промежуточная аттестация. Экспресс-тесты.	контроль
7 (65)			Метание гранаты на дальность на результат	Метание гранаты на дальность на результат Девушки «5» – 26 м; «4» – 23 м; «3» – 18 м Юноши «5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м

8 (66)			Бег на результат 100 м. Финиширование Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Бег на результат 100 м. Девушки «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0 Юноши «5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3
9 (67)			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	
10 (68)			Правила ТБ при прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат Девушки «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см Юноши «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Примерные программы	1
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2015.	1
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 10-11 классов. Москва «Просвещение» 2020.	
2.	Учебно-практическое оборудование	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
2.2.	Козел гимнастический	1
2.3.	Канат для лазанья	2

2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
2.5.	Стенка гимнастическая	1
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	1
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные волейбольные футбольные регбийные Гранаты	5 10 15 2 5 7
2.9.	Палка гимнастическая	10
2.10.	Скакалка детская	15

2.11.	Мат гимнастический	10
2.12.	Гимнастический подкидной мостик	1
2.13.	Кегли	15
2.14.	Обруч пластиковый детский	3
2.15.	Планка для прыжков в высоту	1
2.16.	Стойка для прыжков в высоту	2
2.17.	Рулетка измерительная	1
2.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
2.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	25
2.20.	Щит баскетбольный тренировочный	4
2.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	1

2.22.	Сетка волейбольная	1
2.23.	Аптечка	1
2.24	Коньки	20