

10-11

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 47 имени И.Я.Яковлева»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №47:
А.Е.Бравин.
(приказ №281-о от 31.08.2023 г.)

Рабочая программа

Предмет:

Класс:

Физическая культура

10а, 11а

Программа:

*Рабочая программа по
физической культуре В.И.Лед
м. Тростянецкое 2017г*

Учебник:

*Физическая культура
10-11 класс*

Количество часов по учебному плану: *3* часа в неделю, (*105* часа в год)

Учитель:

Тимоусова Н.В., Кисляк А.В.

Обсуждено на ШМО

Развивающий цикл

Протокол № *1* от *31.08.2023* г

Руководитель ШМО:

И.Ф. Огурев К.И.

Согласовано.

Заместитель директора по УВР:

Вася | И.Т. Васенкова |

подпись

Дата *31.08.23.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы, автор В.И. Лях, В. И. Виленский, 2-е издание, М.: Просвещение, 2016г. Для прохождения программы в 10 классе в учебном процессе используют учебник для общеобразовательных организаций: В. И. Ляха, В.И. Физическая культура 10-11 класс, 4-е издание, М.:Просвещение, 2017 г.

В соответствии с ФГОС СОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание в 10 классе отводится 3 часа в неделю -102 часов в год.

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты,

координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник 10 класса на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник 10-11 класса на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Личностные УУД

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

- * воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- * формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- * готовность к служению Отечеству, его защите;
- * сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания;
- * сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- * толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- * навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- * нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- * готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- * эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- * принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- * бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- * осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- * сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4.4-4.8-5.1	4.8-5.3-6.1
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14.2-14.5-15.0	16.0-16.5-17.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230-210-180	210-190-160
	Прыжок в длину с разбега, см	460-420-370	380-330-310
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11-9-4	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-15-6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	36	16
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	15-9-4	18-13-6
К выносливости	Бег 1000м	4.45	5.50
	Бег 2000м	14.00-16.00-17.00	10.30-12.10-13.10
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.3-8.0-8,2	8,4-8.7-9.7

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

Регулятивные УУД:

- * умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- * планирование общей цели и пути её достижения;
- * распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- * конструктивное разрешение конфликтов;
- * осуществление взаимного контроля;
- * оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- * различать способ и результат действия;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	25	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	19	4	0
Лыжная подготовка	18	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Таблица 2.

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Правила техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	1
4			Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из вися на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель.	1
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений на дальность.	1
11			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
12			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.	1
13			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
14			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 10 минут. Чередование ходьбы и бега.	1
15			Переменный бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
16			Правила техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м.	1
17			Развитие выносливости. Переменный бег до 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1
18			Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю).	1
19			Правила техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол.	1
20			Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении. Судейство. Учебная игра.	1
21			Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
22			Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
23			Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1

24			Эстафеты с элементами баскетбола.	1
25			Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
26			Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
27			Повороты кругом в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
28			Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1
29			Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1
30			Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	1
31			Правила техника безопасности на уроке физической культуры. Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д).	1
32			Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
33			Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	1
34			Общefизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
35			Общefизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Бросок мяча 1 кг сидя из-за головы двумя руками.	1
36			Общefизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
37			Общefизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1
38			Общefизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.).	1
39			Общefизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
40			Общefизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1
41			Волейбол. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. Правила игры в волейбол.	1
42			Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	1
43			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
44			Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
45			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на	1

			точность. Учебная игра.	
46			Правила техника безопасности на уроке физической культуры. Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
47			Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Сдача элементов волейбола.	1
48			Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
49			Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Сдача теста -бросок мяча 1 кг сидя из-за головы двумя руками.	1
50			Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1
51			Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1
52			Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1
53			Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1
54			Торможение и повороты. Попеременно двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и, наоборот. Преодоление дистанции до 2000м.	1
55			Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и, наоборот. Преодоление дистанции до 2500м.	1
56			Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м. Преодоление дистанции до 3000м.	1
57			Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м. Преодоление дистанции до 3500м.	1
58			Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 4000м	1
59			Поворот переступанием. Попеременно двухшажный ход 4500м.	1
60			Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м	1
61			Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно двухшажный ход 5000м.	1
62			Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м.	1
63			Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Прохождение дистанции до 5500м.	1
64			Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Прохождение дистанции до 5500м.	1
65			Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м.	1
66			Правила техника безопасности на уроке физической культуры. Одновременно одношажный коньковый ход 1000м.	1
67			Попеременно двухшажный коньковый ход 1000м.	1
68			Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)- сдача теста.	1

69			Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми, лёгкой атлетикой). Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом	1
70			Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
71			Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
72			Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73			Нападение против личной защиты. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
74			Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Сдача теста-поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
75			Нападение против зонной защиты. Действия против игрока с мячом. Учебная игра.	1
76			Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	1
77			Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.).	1
78			Индивидуальные тактические действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
79			Командные тактические действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
80			Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
81			Двухсторонняя игра по правилам. Судейство. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
82			Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар.	1
83			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
84			Правила техника безопасности на уроке физической культуры. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
85			Правила техника безопасности на уроке физической культуры. Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
86			Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
87			Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
88			Командные тактические действия в защите. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1
89			Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
90			Двухсторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
91			Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1
92			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
93			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	1

94			Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
95			Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	1
96			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
97			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1
98			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
99			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель.	1
100			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
101			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.	1
102			«Линейные эстафеты». Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

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

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.2	Рабочие программы по учебным предметам. Физическая культура. 10—11 классы	Д	Примерная программа общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы, автор В.И. Лях, В. И. Виленский, 2-е издание, М.: Просвещение, 2016г.
1.3	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 10—11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 10—11 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra_10-11_kl/index.html	к	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд Учебник для общеобразовательных организаций: В. И. Лях, В. Физическая культура 10-11 класс, 4-е издание, М.: Просвещение, 2017 г.
1.4	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Спортивный инвентарь		
2.1	Эстафетные палочки	2	
2.2	Теннисные мячи	30	
2.3	Набивные мячи 1 кг	10	
2.4	Конусы	10	
2.5	Гимнастические обручи	30	
2.6	Гимнастические палки	30	
2.7	Гимнастические скакалки	30	
2.8	Туристические коврики	20	
2.9	Гимнастические маты	20	
2.10	Гимнастический мостик	1	
2.11	Гимнастический конь	1	
2.12	Гимнастическое бревно	1	
2.13	Гимнастическая перекладина	1	
2.14	Гимнастические стенки	10	
2.15	Навесная перекладина	1	
2.16	Канат	1	
2.17	Скамейки гимнастические	2	
2.18	Футбольные мячи	3	
2.19	Футбольные ворота	2	
2.20	Баскетбольные мячи	15	
2.21	Кольца баскетбольные	2	
2.22	Волейбольные мячи	15	
2.23	Сетка волейбольная		
3	Спортивные площадки		
3.1	Футбольное поле	1	
3.2	Волейбольные площадки	2	
3.3	Баскетбольная площадка	1	
	Спортивный городок		
4	Контрольно-измерительный инвентарь		1
4.1	Секундомер	1	