

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
МБОУ «Губернаторский инженерный лицей № 102»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО учителей
физической культуры и ОБЖ

_____ О.В. Назарова

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по НМР

_____ Т.А. Чертушкина

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор лицея

_____ Ю.В. Пудова

Приказ №412
от «29» август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

Составитель: Назарова О.В.,
учитель физической культуры

г. Ульяновск, 2023

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.

3. Примерная основная образовательная программа среднего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»

5. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Губернаторский инженерный лицей №102».

6. Учебный план лицея на 2023-2024 учебный год.

7. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (с изменениями на 16 ноября 2015 года).

.Программа по физической культуре / В.И.Лях Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 10-11 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. -6-е изд. - М.: Просвещение, 2021.

В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) обучение детей может осуществляться в дистанционном режиме. Для организации дистанционного обучения используются следующие платформы: «Российская электронная школа», сервисы «Яндекс.Школа», ZOOM.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов (2ч. в неделю) и ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций В.И.Лях, – М.: «Просвещение», 2021.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых Федеральным государственным общеобразовательным стандартом содержания основного общего образования и отражённых в его примерной программе по физической культуре.

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. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности и самостоятельности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- создания положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.11 КЛАСС»

ЛИЧНОСТНЫЕ

-Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные УУД

<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять самостоятельно цели деятельности и составлять планы деятельности; -самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; - использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; -выбирать стратегии в различных ситуациях; -принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; -осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; -оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; -проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; -вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; -различать способ и результат собственных и коллективных действий. 	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владению навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности; -навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач; -применение различных методов познания; -оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры; -проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий; -самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; -осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств; -проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
---	--

Познавательные УУД

Ученик научится:	Ученик получит возможность:
-------------------------	------------------------------------

<p>-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;</p> <p>-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;</p> <p>-осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</p> <p>-читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p>-строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;</p> <p>-ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>-осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;</p> <p>-осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;</p> <p>-устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.</p>	<p>-осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</p> <p>-осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</p> <p>-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;</p> <p>-осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;</p> <p>-самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;</p> <p>-произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;</p> <p>-анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;</p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</p>
--	---

Коммуникативные УУД

Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
------------------	---------------------------------------

<p>-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;</p> <p>-использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;</p> <p>-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>-разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;</p> <p>-отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;</p> <p>-договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;</p> <p>контролировать свои действия в коллективной работе;</p> <p>-во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;</p> <p>-следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;</p> <p>-контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;</p> <p>-соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>	<p>-учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;</p> <p>-при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;</p> <p>-аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;</p> <p>-продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;</p> <p>-последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;</p> <p>-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;</p> <p>-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</p>
--	---

ПРЕДМЕТНЫЕ

Знания о физической культуре

<p>Ученик научиться:</p> <p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять</p>	<p>Ученик получит возможность научиться:</p>
---	---

<p>исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
---	--

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

<p>Ученик научиться:</p> <p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного</p>	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,</p>
---	---

<p>здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>обеспечивать их оздоровительную направленность;</p>
--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

<p>Ученик научится:</p> <p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>	<p>Ученик получит возможность:</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>
--	---

<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах различными способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. к научиться:</p>	<p>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, и по сдаче норм ВФСК ГТО.</p>
---	--

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 11 КЛАСС».**

Легкая атлетика (30ч.)

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания гранаты: юноши: Метание гранаты 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: Метание гранаты 500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Гимнастика (8 ч.)

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в

висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Упражнения в равновесии (девушки): комбинации из ранее освоенных элементов.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Баскетбол (10 ч.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10 ч.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Лыжная подготовка (8 ч.)

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела и темы	Количество часов	Количество контрольных тестов и нормативов ГТО
	Лёгкая атлетика	30	10
	Гимнастика	8	4
	Баскетбол	10	2
	Волейбол	10	2
	Лыжная подготовка	8	2
	Итого	66	20

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ:

Учебник: Лях В.И.. Физическая культура 10-11 кл., М: Просвещение 2021г;

Сборник нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: Изд-во ВЛАЛОС- ПРЕСС, 2003 — (Библиотека учителя физической культуры). Назаренко Л.Д.

Учебно-информационные ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта

http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

Технические средства обучения и учебное оборудование:

№/ п	Наименование имущества
	Ворота мини футбольные передвижные складные (с сеткой)
	Шведские стенки
	Турник настенный
	Гимнастические скамейки
	Судейские вышки (волейбольные)
	Баскетбольные корзины с сеткой с щитом
	Консоль с канатомшт
	Сетка приоконная
	Стойки для крепления волейбольной сетки (стационарные – пристенные пара)
	Рециркулятор воздуха
	Огнетушитель с корубом
	Доска наклонная навесная
	Конь гимнастический
	Козёл гимнастический
	Мостики
	Маты (красные)
	Степ платформа
	Комплект лыж (190, 195, 205см)
	Лыжные палки
	Крепление пяточное для лыж
	Стойки для прыжков в высоту, планка
	Барьер л/а
	Мяч футбольный
	Мяч баскетбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч гандбольный
	Мяч для фитнеса
	Валан для бадминтона
	Набивной мяч
	Мяч малый для метания

	Эстафетные палочки
	Граната спортивная для метания
	Бита
	Палка гимнастическая утяжелённая (бодибар)
	Конусы сигнальные
	Ракетка для бадминтона
	Шашки
	Шахматы 3в 1, шахматы турнтрные
	Шахматные часы
	Эспандеры бинт-резина
	Гимнастические ленты с палочками