

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Управление образования Администрации муниципального образования**  
**"Муниципальный округ Можгинский район Удмуртской Республики"**  
**МБОУ "Малосюгинская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

Педагогического совета  
Протокол №17  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

  
Борщева О.Ю.

Приказ №113-ОД  
от «29» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2525702)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

д. Малая Сюга 2023

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

- 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, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 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; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 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, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять 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 успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; # умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

### ***Предметные результаты***

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

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

### **Характеризовать:**

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

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Осуществлять:**

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

#### **Составлять:**

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

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими

упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенностях прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание,

обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и

регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность.** Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

## **Тематическое планирование с учетом содержания модулей «Патриотическое воспитание» (п 3.3.) и «Школьный урок» (п. 3.6.) Рабочей программы воспитания МБОУ «Малосюгинская СОШ»\* (Приказ №91-ОД от 17.08.2021 г.)**

*\*Целевыми приоритетами реализации воспитательного потенциала урока являются:*

- воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине;
- усвоение ценности и содержания таких понятий как «служение Отечеству», «правовая система и правовое государство», «гражданское общество», об этических категориях «свобода и ответственность», о мировоззренческих понятиях «честь», «совесть», «долг», «справедливость» «доверие» и др.;
- развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье;
- развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии;
- формирование у учащихся представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа, развитие мотивации к научно-исследовательской деятельности, позволяющей объективно воспринимать и оценивать бесспорные исторические достижения и противоречивые периоды в развитии российского государства;
- повышение уровня компетентности учащихся в восприятии и интерпретации социально-экономических и политических процессов, и формирование на этой основе активной гражданской позиции и патриотической ответственности за судьбу страны.
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**11 класс - 102 ч (3 ч в неделю)**

<b>Дата</b>	<b>№ урока п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика</b>			<b>15</b>
05.09.23	1/1	Т/б № 54,52,27. Высокий и низкий старт	1
06.09.23	2/2	Развитие скоростно-силовых качеств	1
07.09.23	3/3	Эстафетный бег	1
12.09.23	4/4	Челночный бег	1
13.09.23	5/5	Бег 100м на результат	1
14.09.23	6/6	Прыжки в длину с разбега и с места	1
19.09.23	7/7	Прыжки в длину с разбега	1
20.09.23	8/8	Прыжки в длину с разбега на результат	1
21.09.23	9/9	Метание гранаты с места в горизонтальную цель	1
26.09.23	10/10	Метание гранаты с разбега на дальность	1
27.09.23	11/11	Метание гранаты с разбега на результат	1
28.09.23	12/12	Гладкий бег	1
03.10.23	13/13	Полоса препятствий	1
04.10.23	14/14	Кросс 2000 (3000) м на время	1
05.10.23	15/15	Кроссовая подготовка	1
<b>Баскетбол</b>			
10.10.23	16/1	Т/б № 28. Стойка, перемещения баскетболиста	1
11.10.23	17/2	Ведение с заданиями	1
12.10.23	18/3	Ведение с заданиями	1
17.10.23	19/4	Передача мяча одной рукой в парах на месте	1
18.10.23	20/5	Передача мяча одной рукой в парах в движении	1
19.10.23	21/6	Тактические действия в защите	1
24.10.23	22/7	Персональная опека	1
25.10.23	23/8	Зонная система защиты	1
26.10.23	24/9	Тактические действия в нападении	1
07.11.23	25/10	Позиционное нападение	1
08.11.23	26/11	Тактические действия в защите и нападении	1
09.11.23	27/12	Броски с точек	1
14.11.23	28/13	Броски с точек со средней дистанции	1
15.11.23	29/14	Трехочковые броски	1

16.11.23	30/15	«Малая восьмерка»	1
21.11.23	31/16	«Малая восьмерка» в движении с броском в кольцо с 2-х шагов	1
22.11.23	32/17	Учебно - тренировочная игра	1
23.11.23	33/18	«Малая восьмерка» с сопротивлением	1
28.11.23	34/19	Броски мяча со средней дистанции	1
29.11.23	35/20	Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением	1
30.11.23	36/21	Штрафной бросок	1
05.12.23	37/22	Учебно-тренировочная игра	1
06.12.23	38/23	Бросок с 2-х шагов после ведения с поворотом на 180 <sup>0</sup>	1
07.12.23	39/24	Штрафной бросок на результат	1
12.12.23	40/25	Большая восьмерка»	1
13.12.23	41/26	« Большая восьмерка» с сопротивлением	1
14.12.23	42/27	Учебно-тренировочная игра	1
<b>Лыжная подготовка – 30 ч</b>			
19.12.23	43/1	Т/б № 53. Попеременный двухшажный ход	1
20.12.23	44/2	Одновременный двухшажный ход	1
21.12.23	45/3	Одновременный двухшажный ход	1
26.12.23	46/4	Переход с одного хода на другой.	1
27.12.23	47/5	Одновременный одношажный ход	1
28.12.23	48/6	Одновременный бесшажный ход	1
09.01.24	49/7	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
10.01.24	50/8	Преодоление контр уклонов	1
11.01.24	51/9	Попеременный четырехшажный ход	1
16.01.24	52/10	Закрепление попеременного четырехшажного хода	1
17.01.24	53/11	Работа рук в попеременном четырехшажном ходе	1
18.01.24	54/12	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
23.01.24	55/13	Совершенствование попеременного четырехшажного хода	1
24.02.24	56/14	Преодоление контруклонов	1
25.02.24	57/15	Спуски и подъемы	1
30.01.24	58/16	Спуски с торможениями	1



31.01.24	59/17	Спуски с горы с поворотами	1
01.02.24	60/18	Торможение «плугом»	1
06.02.24	61/19	Торможение «плугом»	1
07.02.24	62/20	Техника конькового хода	1
08.02.24	63/21	Коньковый ход	1
13.02.24	64/22	Работа рук в коньковом ходе	1
14.02.24	65/23	Прохождение дистанции 5км	1
15.02.24	66/24	Прохождение ворот с палками и без палок	1
20.02.24	67/25	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
21.02.24	68/26	Спуски с торможениями	1
22.02.24	69/27	Спуски с торможениями	1
27.02.24	70/28	Эстафеты	1
28.02.24	71/29	Элементы техники лыжных ходов	1
29.02.24	72/30	Прохождение дистанции 5км	1
<b>Баскетбол</b>			<b>6</b>
05.03.24	73/1	Т/б № 28. Варианты ловли и передачи мяча	1
06.03.24	74/2	Варианты ловли и передачи мяча	1
07.03.24	75/3	Бросок на точность	1
12.03.24	76/4	Штрафной бросок (совершенствование)	1
13.03.24	77/5	Броски с дальней дистанции.	1
14.03.24	78/6	Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			<b>12</b>
19.03.24	79/1	Т/б № 29. Строевые упражнения	1
20.03.24	80/2	Кувырок назад	1
21.03.24	81/3	Кувырок вперед	1
02.04.24	82/4	Длинный кувырок через препятствие	1
03.04.24	83/5	Наклоны вперед из положения сидя	1
04.04.24	84/6	Длинный кувырок	1
09.04.24	85/7	Кувырок назад в полушпагат	1
10.04.24	86/8	Акробатическая комбинация	1
11.04.24	87/9	Закрепление акробатической комбинации	1
16.04.24	88/10	Висы прогнувшись, согнувшись	1
17.04.24	89/11	Стойка на голове и руках силой	1
18.04.24	90/12	Кувырок в парах (2-3 кувырка)	1

<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
23.04.24	91/1	Т/б № 27. Низкий старт и стартовый разгон	1
24.04.24	92/2	Бег 30 метров	1
25.04.24	93/3	Эстафетный бег	1
02.05.24	94/4	Прыжки в длину	1
07.05.24	95/5	Бег по пересеченной местности	1
08.05.24	96/6	Метание гранаты	1
14.05.24	97/7	Метание гранаты на результат	1
15.05.24	98/8	Бег на результат 100 метров	1
16.05.24	99/9	Прыжки в длину с разбега на результат	1
21.05.24	100/10	Кроссовая подготовка	1
22.05.24	101/11	Полоса препятствий	1
23.05.24	102/12	Подвижные игры	1

### **Темы проектных и исследовательских работ**

Организация физического воспитания

#### **Перечень контрольно-измерительных материалов**

(нормативы)

- 1) Бег 100м
- 2) Прыжки в длину с разбега
- 3) Метание гранаты
- 4) Прыжок в длину с места
- 5) Бег 2 км девочки и 3 км мальчики
- 6) Подтягивание на перекладине (юноши), отжимание в упоре лежа (девушки)
- 7) Наклон вперед из положения сидя

#### **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

##### **Материально-техническое обеспечение**

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (перекладины);
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

##### **Учебно-методическое обеспечение**

1. ФГОС среднего общего образования по физической культуре
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.

### Контрольно-измерительные материалы

#### 1. Нормативы по физической культуре для учащихся 11 класса:

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12.	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	140	125	110	150	135	120
14.	Метание гранаты 700 гр.   500 гр. (м.)	38	32	26	22	19	16
15.	Челночный бег 10 х 10 м. (сек.)	27	28	30			
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
17.	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
19.	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
20.	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
21.	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
22.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
23.	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
24.	Полоса препятствий (мин. сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
25.	Приседания с гирей 24 кг (раз за 30")	30	26	22			
26.	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				28	26	24
27.	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
28.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
29.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	38,5	37,5	36	34	30	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	20,5	19,5	18	17	16,5	16

## Форма учета рабочей программы воспитания

<b>№ урока в КТП</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Наименование мероприятия</b>
2 урок	06.09.23	Развитие скоростно-силовых качеств	Вторая суббота августа: День физкультурника;
24 урок	26.10.23	Тактические действия в нападении	4 ноября: День народного единства;
39 урок	07.12.23	Штрафной бросок на результат	9 декабря: День Героев Отечества.
40 урок	12.12.23	Упражнение «Большая восьмерка»	12 декабря: День Конституции Российской Федерации.
87 урок	11.04.24	Закрепление акробатической комбинации	12 апреля: День космонавтики;
96 урок	08.05.24	Метание гранаты	9 мая: День Победы;