

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области

«Рассмотрено»
на методическом объединении учителей
естественно-научного направления
Протокол № 1 от « 28 »августа 2019 г.

Проверено
заместитель директора по УВР
Громко И.А.
«30» августа 2019 г.

Утверждено:
Директор школы
_____/М.В.Меньшов/
Приказ №207 от «30» «августа» 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура
Класс	10-11
Уровень	базовый
Учитель/ учителя	Казаков Антон Игоревич
Количество часов по учебному плану	
– в неделю	10 класс -3 ч, 11 класс-3 часа
– в год	10 -102 ч , 11 кл.-102 ч.
– за уровень	204 ч
Выходные данные	1. Программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура», 10–11 класс, Физическая культура (базовый уровень), Лях В.И. АО Издательство «Просвещение»
Учебники, учебные пособия	Учебник «Физическая культура» (базовый уровень) Лях В.И. АО Издательство «Просвещение»

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел учащийся заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года .
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в ред. от 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования.
4. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ пос. Комсомольский на основе рабочих программ: Программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура», 10–11 класс, Физическая культура (базовый уровень), Лях В.И. АО «Издательство Просвещение»

Данная программа предполагает использование УМК:

Класс	Предмет	Учебник
10-11	Физическая культура	Физическая культура,(базовый уровень)Лях В.И. ,АО «Издательство Просвещение»

Данная программа предполагает использование УМК:

В учебном плане ГБОУ СОШ пос. Комсомольский на изучение физической культуры в 10- м классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа, в 11 классе -3 часа в неделю, 1-2 часа в год.

Предмет	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Физическая культура	3	3

Организация учебного процесса проводится с использованием следующих технологий, которые обеспечивают достижение планируемых результатов:

- уровневая дифференциация;
- проблемное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дистанционного обучения и другие.

Оценивание осуществляется по балльной системе с использованием отметок «5», «4», «3», «2».

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.
- Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.
- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Для десятого класса

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения</i>

	<p>профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p><i>индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
<p>Баскетбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>

	<p>оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
<p>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по</i>

	<p>особенности физического и психического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<p><i>результатам мониторинга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
<p>Волейбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</i>

	<p>укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	--	--

	<p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • 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-корригирующей 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>

	<p>традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
--	--	--

Для 11 класса

Раздел	выпускник научится	выпускник получит возможность научиться
Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>проводить мероприятия по коррекции</i>

	<p>профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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- 	<p><i>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
--	---	--

	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Баскетбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
<p>Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>

	<p>ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
<p>Волейбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>

	<p>физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>
--	--	---

	<p>испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Лыжная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> • <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> • <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> • <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> • <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>

	<p>самомассажа и релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
--	--	--

Содержание предмета «Физическая культура»

	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика (осень)	11
2.	Баскетбол	21
3.	Гимнастика	21
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Волейбол	21
6.	Легкая атлетика (весна)	10

Тематическое планирование 10-11 класс

№	Основное содержание по темам	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1	Инструктаж по ТБ	1	
2	Низкий старт 30 м	1	Выполнять низкий старт.
3	Бег по дистанции 70-90м	1	Выполнять низкий старт. Спринтерский бег по дистанции.
4	Финиширование	1	Выполнять спринтерский бег по дистанции. Финиширование.
5	Эстафетный бег	1	Выполнять передачу эстафетной палочки.
6	Челночный бег	1	Развивать максимальную скорость
7	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Развивать максимальную скорость
8	Прыжок в длину на результат	1	Выполнять: Разбег –отталкивание –приземление
9	ОРУ	1	Самостоятельно выполнять разминку
10	Метание гранаты с разбега	1	Выполнять технику метания
11	Метание гранаты на дальность	1	Выполнять технику метания
12	Инструктаж по ТБ	1	
13-15	Ведение мяча с сопротивлением	3	Выполнять ведение
16	Быстрый прорыв (3х1)	1	Выполнять рывок, быстрый пас
17	Совершенствование передвижений и остановок	1	Выполнять остановки прыжком, двумя шагами.
18	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	Выполнять броска одной рукой от головы
19-20	Учебная игра	2	Осуществлять самостоятельное судейство
21-22	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции	2	Выполнять броски одной рукой от головы
23-24	Нападение против личной защиты	2	Выполнять рывки, быстрого паса
25-26	Бросок мяча полукрюком в движении	2	
27-28	Индивидуальные действия в защите	2	
29-30	Нападение через центрального	2	
31-32	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	2	
33	Инструктаж по ТБ	1	

34	Повороты в движении	1	
35	ОРУ с гантелями	1	Выполнение самостоятельной разминки
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
37	Подъем разгибом	1	Вис верхнем хватом. Выполнения упора на перекладине.
38	Лазание по канату	1	Лазание в 3-2 приема
39	Подтягивания на перекладине	1	Подтягивания. Отжимания. Приседания.
40-41	Развитие силы	2	
42	Лазание на гимнастической скамье без помощи рук	1	
43	Длинный кувырок вперед	1	Выполнять группировку.
44	Стойка на голове	1	Правильную постановку рук и головы
45-46	Развитие координационных способностей	2	Прыжки с разворотом. Стойки на одной ноге
47-49	Прыжок через коня	3	Разбег-отталкивание приземление.
50	Стойка на голове и руках	1	
51-53	Комбинация	3	Самостоятельное оценивать выполнение комбинации
54	Инструктаж по ТБ	1	
55-61	Переход с одновременных ходов на переменные	7	Классические лыжные ходы
62-67	Преодоление подъемов и препятствий	6	Подъем елочкой
68-70	Прохождение дистанции 5-6 км	3	Применять классических и коньковых ходов на дистанции
71	Лыжные гонки	1	Применять классических и коньковых ходов на дистанции. Преодоление возвышенностей .
72	Инструктаж по ТБ	1	
73	Стойки и передвижения игрока	1	
74-75	Верхняя передача мяча в парах, в тройках	2	Работать с мячом в парах
76-77	Нижняя прямая подача на точность	2	Работать с мячом в парах
78	Прямой нападающий удар из 3 зоны	1	Нападающий удар. Работа на сетку в парах
79-80	Индивидуальное и групповое блокирование	2	Работать на сетку
81-82	Прием-передача-нападающий удар	2	Нападающий удар. Работать на сетку в парах
83	Нападающий удар	1	Нападающий удар. Работать на сетку в парах

84-88	Учебная игра	5	Нападающий удар. Работать на сетку в парах.
89	Позиционное нападение со сменой места	1	Выполнять силовую подачу
90	Верхняя прямая подача и нижний прием	1	
91	Нападающий удар из 4 зоны	1	
92	Развитие координационных способностей	1	Нападающий удар. Работать на сетку в парах
93	Инструктаж по ТБ	1	
94	Низкий старт 30 м	1	
95	Стартовый разгон	1	Спринтерский бег
96	Бег по дистанции 70-90м	1	Спринтерский бег. Низкий старт
97	Метание мяча на дальность	1	Спринтерский бег. Низкий старт
98-99	Метание гранаты	2	Отработать технику метания
100	Прыжок в высоту	1	Отработать технику метания
101-102	СБУ	2	Разбег-отталкивание-приземление . Самостоятельно выполнять специальные беговые упражнения

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе может проводиться на основе соответствия ученика следующим требованиям:

- ✓ соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- ✓ участие в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- ✓ прилежание и ответственность за результаты обучения;
- ✓ готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории в изучении предмета;

Оценивание метапредметных результатов ведется по следующим позициям:

- ✓ способность и готовность ученика к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- ✓ способность к сотрудничеству и коммуникации;
- ✓ способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- ✓ способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения учеником метапредметных результатов может осуществляться по итогам выполнения проверочных работ, в рамках системы текущей, тематической и промежуточной оценки, а также промежуточной аттестации. Главной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является сдача нормативов.

Основным объектом оценки предметных результатов является способность ученика к решению учебно-познавательных и учебно-практических на основе изучаемого учебного материала. Примерные виды контроля учебных достижений по предмету: тест, взаимопроверка, практическая работа и т.п.

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения предоставляется каждому обучающемуся.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00

7.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
12.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
14.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
15.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
18.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
19.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
21.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
22.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
23.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
24.	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	28	25	20			
25.	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
27.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	28	30	32			
28.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5

29.	Лыжные гонки классический ход 5 км (юн), 3 км (д)	26.00	27.30	29.30	16.30	17.00	18.00
-----	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ**

№	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 100м. (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 х10м.(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 дежа (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 24кг (раз за 30")	30	26	22			
26	Приседания с гирей 16кг (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
30.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	38,5 20,5	37,5 19,5	36 18	34 17	30 16,5	26 16
31.	Лыжные гонки классический ход 5 км (юн), 3 км (д)	24.00	25.00	26.30	16.00	16.30	17.00

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и в цель: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнуюцель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Материально-техническое и информационно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Физическая культура 10 – 11 классы «базовый уровень» Лях В.И. АО Просвещение 2016
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы Лях В.И. АО Просвещение 2016

Учебно-практическое оборудование

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Гимнастический конь
4. Гимнастический мостик
5. Канат
6. Ядро
7. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, мази)
8. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
9. Мячи: набивные весом 1 кг, 2кг, 3кг, 4кг, 5кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные
10. Граната для метания
11. Скакалка
12. Мат гимнастический
13. Обруч
14. Рулетка измерительная, секундомер, свисток
15. Щит баскетбольный тренировочный
16. Сетка волейбольная
17. Аптечка

