

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Моген-Буренская средняя общеобразовательная школа с.Кызыл-Хая
муниципального района «Монгун-Тайгинский кожуун Республики Тыва»

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим
объединением

Руководитель

 Аракчаа Т.Н.
Протокол № 2 от 01.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директор по УВР


«01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:


Приказ № от 01.09.2023 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

Протокол № 2 от 01.09 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
11-х классов
на 2023-2024 учебный год
составлена на основе ФГОС
основного общего образования

Кызыл-Хая

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47, п.1 ч.1 ст.4;
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 №373 (далее - ФГОС начального общего образования);
- 3) Приказом Министерства просвещения от 31.05.2021 №286 и №287 (О новых ФГОС начального и основного общего образования);
- 4) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в редакции от 13.03.2021 г.);
- 6) Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которое допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699;
- 7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрирован 20.04.2021 №63180);
- 8) Санитарные правила и нормы (СанПин 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28» (Зарегистрирован 18.02.2020 №61573);
- 9) Санитарные правила и нормы (СанПин 3.1/2.4.3598-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условия распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 (Зарегистрирован 29.03.2021 №62900)(с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10);
- 10) Санитарные правила и нормы (СанПин 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 364-402);
- 11) Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г.№2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;
- 12) Постановление Правительства Республики Тыва от 12.02.2019 г. №73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания и развития детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;
- 13) Приказа Министерства образования и науки Республики Тыва от 23.06.2021 г. №802-д «О формировании примерного календарного учебного графика образовательных

- организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021-2022 учебном году»;
- 14) Уставом МБОУ Моген-Буренская СОШ с.Кызыл-Хая;
 - 15) Учебный план среднего 10-11 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Моген-Буренская средняя общеобразовательная школа с. Кызыл-Хая муниципального района «Монгун-Тайгинский кожуун Республики Тыва» на 2021-2022 учебный год;
 - 16) Положение о рабочей программе, утвержденный приказом от 25.08.2021 № 91;
 - 17) Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы, Просвещение, 2015;
 - 18) Рабочая программа ориентирована на учебники: Физическая культура. 1-4 классы: учебники для общеобразовательной организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015. – 177с; М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы. – М.: Просвещение, 2015 г.; В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы. – М.: Просвещение, 2016 г.;
 - 19) В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

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.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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 молодой человек 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.

Задачи физического воспитания учащихся 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 контроля их эффективности;
- 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.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 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 гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В 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 физкультурно-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 метание мяча, 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, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,

- поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Календарно-тематическое планирование 11 класса (102 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Основания (причина) коррекции
			план	факт	
Легкая атлетика (18 часов)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	1			
2	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров.	1			
3	Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений).	1			
4	Равномерный бег на 1000 метров.	1			
5	Бег на 60 метров.	1			
6	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1			
7	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек».	1			
8	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м).	1			
9	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд.	1			
10	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов.	1			
11	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1			
12-13	Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	2			
14	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1			
15	Эстафетный бег 4x100	1			

	метров на площадке.				
16	Бег на 100 метров на результат.	1			
17	Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д).	1			
18	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м).	1			
Футбол (8 часов)					
19	Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	1			
20	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1			
21- 22	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	2			
23	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1			
24- 25	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	2			
26- 27	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2			
Баскетбол (8 часов)					
28	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	1			
29	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
30	Варианты бросков мяча в корзину в движении	1			
31	Тактика стремительного нападения	1			
32	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	1			
33	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1			
34	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	1			
35	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1			
Волейбол (15 часов)					
36	Совершенствование	1			

	техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе				
37	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	1			
38	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	1			
39	Совершенствование прямой верхней передачи	1			
40-41	Совершенствование прямого нападающего удара	2			
42	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	1			
43	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	1			
44	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	1			
45-46	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	2			
47-48	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2			
49-50	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2			
51	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1			
Гимнастика (24 часа)					
52	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	1			
53	Бег в равномерном темпе до	1			

	15 минут Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча				
54	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	1			
55	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	1			
56	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1			
57- 58	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2			
59	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	1			
60	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	1			
61	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1			
62	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	1			
63	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	1			
64	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	1			
65- 66	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	2			

67	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	1			
68	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	1			
69	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	1			
70	Равномерный бег до 12 минут	1			
71	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	1			
72	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	1			
73	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	1			
74	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	1			
75	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	1			
Спортивные игры (6 часов)					
76	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	1			
77	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	1			
78-79	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2			
80	Комбинации из изученных элементов баскетбола	1			
81	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1			
Легкая атлетика (21 часов)					
82	Совершенствование	1			

	техники тройного прыжка с места				
83	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	1			
84	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1			
85-86	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	2			
87	Бег на 100 метров	1			
88	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1			
89	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1			
90	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1			
91	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	1			
92	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	1			
93	Учётный урок: прыжки в длину с места	1			
94	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	1			
95	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			
96	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	1			
97	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1			
98	Бег в равномерном темпе до 18 минут	1			
99-102	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	4			

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва«Просвещение-2011».