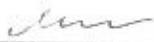


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Отдел образования администрации Уярского района
МБОУ "Сушиновская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
учителей эстетико -
оздоровительных наук



Макарова А.А.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР



Шинникова Е.К.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ОУ



Коливанко Л.В.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2201057)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре в соответствии с требованиями к результатам среднего общего образования, представленными в федеральном государственном образовательном стандарте.

Предмет «Физическая культура» на уровне среднего образования изучается с 10-го по 11-й класс.

Учебный план МБОУ «Сушиновская СОШ» предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе среднего общего образования в объеме 204ч., в том числе: в 10 классе — 102ч, в 11 классе — 102 ч.

Рабочая программа по физической культуре включает все темы, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для реализации цели учебной программы, образовательная деятельность по физической культуре в старшей школе ориентируется на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного

здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Формы проведения урока:

Теоретические занятия, практические занятия, контрольные занятия.

Формы контроля на уроке:

контрольные упражнения.

Формы промежуточной аттестации:

– 1-4 учёт контрольных результатов

Перечень учебников (учебных пособий) для реализации рабочей программы:

1. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с .

11 класс

Название разделов	Четверти				Кол-во часов
	1	2	3	4	
Основы знаний о физической культуре	2	3	1	1	7
Спортивные игры (волейбол)	12		8		20
Спортивные игры (баскетбол)			5	14	19
Гимнастика с элементами акробатики		18			18
Легкая атлетика	12			9	21
Лыжная подготовка			17		17
Всего:	26	21	31	24	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты 11класс

- 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);
- 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;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.
- навыки сотрудничества со сверстниками в образовательной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Метапредметные результаты 11 класс

регулятивные

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

познавательные

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

коммуникативные

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

		11 класс		
Раздел/часы	Содержание КЭС	Планируемые результаты		КИМ
		Предметные		
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Основы знаний о физической культуре (7ч)	Здоровье и здоровый образ жизни; понятие о физической культуре личности; современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	-различать понятия физическая культура и спорт ; -понимать что такое здоровый образ жизни	-вести здоровый образ жизни.	Приложение №1
Спортивные игры волейбол (20ч)	Поддачи — нижняя прямая, верхняя прямая, передачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.	-выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности.	-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.	Приложение №1
Спортивные игры баскетбол (19ч)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; Варианты ловли и передачи мяча без	-выполнять основные технические действия и приёмы в футболе,	-осуществлять судейство по одному из осваиваемых	Приложение №1

	сопротивления и с сопротивлением. Тактические действия; игра по правилам.	волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности.	х видов спорта.	
Гимнастика с элементами и акробатикой(18ч)	Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения; упражнения с предметами и без них; комбинации из освоенных элементов; лазанье по канату; самоконтроль при занятиях гимнастикой.	-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	- самостоятельно заниматься популярными и видами физических упражнений.	Приложение №1
Лёгкая атлетика (21ч)	Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; передача эстафеты.	-выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.	Приложение №1
Лыжная подготовка (17ч)	Техника передвижений на лыжах; переход с одновременных ходов	-выполнять передвижения на лыжах одновременно		Приложение №1

	<p>на попеременные; преодоление подъёмов и препятствий; тактика лыжных гонок; прохождение заданных дистанций на лыжах.</p>	<p>ми и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанции; -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;</p>		
--	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре

на 2023-2024 учебный год 11 класс

№ урока	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Примечания
	План	Факт			
Основы знаний о физической культуре(2ч)					
1.	04.09		Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Урок – викторина «Знатоки правил техники безопасности» по легкой атлетике.	1	
2.	05.09		Регулярные и правильно дозированные физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы человека	1	
Лёгкая атлетика(12ч)					
3.	06.09		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег	1	

4.	11.09		Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1	
5.	12.09		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
6.	13.09		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7.	18.09		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	
8.	19.09		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
9.	20.09		Метание учебной гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег	1	
10.	25.09		Метание учебной гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег.	1	
11.	26.09		Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
12.	27.09		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
13.	02.10		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
14.	03.10		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Спортивные игры (волейбол 12 ч.)					

15.	04.10		Правила ТБ на уроках. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	1	
16.	09.10		Стойка и передвижение игроков. Прямой нападающий удар Нижний прием мяча. Учебная игра	1	
17.	10.10		Стойка и передвижение игроков. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	
18.	11.10		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
19.	16.10		Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
20.	17.10		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
21.	18.10		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
22.	23.10		Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
23.	24.10		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
24.	25.10		Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	1	
25.	28.10		Верхняя прямая подача на точность.	1	

			Позиционное нападение из 3-й зоны. Двусторонняя игра.		
26.	06.11		Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра	1	
Знания о физической культуре (3ч)					
27.	07.11		Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных программ.	1	
28.	08.11		Режим дня старшеклассника. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	1	
29.	13.11		Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.	1	
Гимнастика с элементами акробатики(18ч)					
30.	14.11		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг. Повороты в движении. Перестроения.	1	
31.	15.11		Строевой шаг. Повороты в движении. Перестроения. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища.	1	
32.	20.11		Строевой шаг. Повороты в движении. Перестроения. Комбинации из различных положений и движений	1	
33.	21.11		Повороты в движении. Перестроения в движении. Комбинации упражнений с	1	

			обручами.		
34.	22.11		Повороты в движении. Перестроения в движении. Комбинации упражнений со скакалкой.	1	
35.	27.11		Комбинации упражнений с гимнастической палкой и на гимнастической скамейке	1	
36.	28.11		Комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений	1	
37.	29.11		Комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений. Развитие координационных способностей	1	
38.	04.12		Комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений. Комбинации ОРУ.	1	
39.	05.12		Комбинации из ранее освоенных элементов. Урок – зачет «Самый гибкий».	1	
40.	06.12		Комбинации из ранее освоенных элементов. Комбинации ОРУ.	1	
41.	11.12		Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	1	
42.	12.12		Лазанье по канату в 3 приёма .	1	
43.	13.12		Лазанье по канату в 3 приёма . Развитие координационных возможностей .	1	
44.	18.12		Лазанье по канату в 2 приёма .	1	
45.	19.12		Лазанье по канату в 2 приёма. Урок-соревнование «самый быстрый»	1	
46.	20.12		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	

47.	25.12		Прыжок в высоту способом «фосбери –флоп»	1	
Спортивные игры волебол (3ч)					
48.	26.12		Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	1	
49.	27.12		Верхняя прямая подача на точность.	1	
50.	09.01		Двусторонняя игра. Урок – конкурс кроссворд по разделу «Спортивные игры».	1	
Знания о физической культуре (1ч)					
51.	10.01		Понятия: Олимпийское движение, Олимпийские игры. МОК. Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских играх. Урок – игра «Зарница».	1	
Лыжный спорт(17ч)					
52.	15.01		Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Правила судейства соревнований по лыжным гонкам.	1	
53.	16.01		Одновременный одношажный ход. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1	
54.	17.01		Контрольная гонка на 2 км. Попеременный четырехшажный ход.	1	
55.	22.01		Подъемы и спуски	1	
56.	23.01		Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
57.	24.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение 3 км со средней скоростью.	1	

58.	29.01		Прохождение дистанции 3 км. На результат.	1	
59.	30.01		Прохождение дистанции до 4 км со средней скоростью.	1	
60.	31.01		Преодоление контруклона. Торможение и поворот плугом	1	
61.	05.02		Преодоление контруклона. Торможение и поворот плугом. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
62.	06.02		Коньковый ход без отталкивания палками.	1	
63.	07.02		Коньковый ход	1	
64.	12.02		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км.	1	
65.	13.02		Соревнования на дистанцию 5 км. Урок – зачет «Самый выносливый».	1	
66.	14.02		Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1	
67.	19.02		Прохождение дистанции 5 км изученными ходами.	1	
68.	20.02		Прохождение 5 км в среднем темпе. Урок – соревнование «Быстрая лыжня».	1	
Знание о физической культуре (1ч)					
69.	21.02		Основные компоненты массы тела человека. Методики увеличения и уменьшения массы тела человека. Урок – игра «Перестрелка».	1	
Спортивные игры волейбол (8ч.)					
70.	26.02		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя	1	

			руками снизу. Учебная игра.		
71.	27.02		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
72.	28.02		Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	1	
73.	04.03		Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
74.	05.03		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
75.	06.03		Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	1	
76.	11.03		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Двусторонняя игра.	1	
77.	12.03		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Двусторонняя игра.	1	
Спортивные игры баскетбол(15ч)					

78.	13.03		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Урок – викторина «Жесты баскетбольных судей».	1	
79.	18.03		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	
80.	19.03		Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	
81.	20.03		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	
82.	01.04		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	
83.	02.04		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1	
84.	03.04		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	

85.	08.04		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1	
86.	09.04		Ведение и передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита. Учебная игра с использованием зонной защиты	1	
87.	10.04		Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	1	
88.	15.04		Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	
89.	16.04		Ведение мяча с изменением направления с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	
90.	17.04		Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Игра стритбол.	1	
91.	22.04		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в нападении (заслон).	1	
92.	23.04		Передачи мяча в движении с использованием быстрого прорыва. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	
93.	24.04		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1	
Легкая атлетика (9ч.)					

94.	06.05		Бег с оздоровительной направленностью 20 минут. Спортивные игры (лапта).	1	
95.	07.05		Бег 20 минут. Спортивные игры	1	
96.	08.05		Оздоровительный бег до 20 минут. Спортивные игры (лапта). Развитие выносливости	1	
97.	13.05		Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1	
98.	14.05		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	1	
99.	15.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.	1	
100.	20.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега.	1	
101.	21.05		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность и в цель.	1	
102.	22.05		Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м). Развитие выносливости	1	

Учебно-методические средства обучения

Методическая литература для учителя

1. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками)»/ Волгоград: Учитель, 2008
2. Видякин М.В. «Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами)»/ Волгоград: Учитель, 2008
3. Гамаюнов А.А. Лебедев А.И. «Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту».-Новосибирск:, 2005
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры»/ Волгоград: Учитель, 2008
5. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры». 5-11 кл.: Методическое пособие.- М.: Дрофа, 2004
6. Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, М: Просвещение, 2015г.
7. Лепешкин В.А. «Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах»/ М.:Дрофа,2006
8. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы. 2016
9. Погадаев И.В., Мишин Б.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1 – 11 классы/ М.: Дрофа, 2005

Литература для обучающихся

1. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М .: Просвещение, 2012. — 237 с .

Интернет - ресурсы

1. <http://www.school.edu.ru> – национальный портал «Российский общеобразовательный портал»
2. <http://www.ucheba.ru> - образовательный портал «УЧЕБА»

Материально-техническая база

№ п/п	Раздел программы	Спортивное оборудование
1	Легкая атлетика	Гранаты для метания 500гр.(4шт), рулетка, секундомер, флажки(10шт)
2	Лыжная подготовка	Лыжи(17пар), л/ботинки(17пар), л/палочки(17пар), флажки(10шт)
3	Баскетбол	Баскетбольные мячи(6шт), стойки(2шт), б/площадки
4	Волейбол	Волейбольные мячи(4шт), стойки(2шт), в/площадки, обручи
5	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастические: бревно, конь, брусья, козел, маты(10шт), гимнастические палки(8шт) , скамейки(2шт), перекладины, канат.

Система оценивания предмета

Оценивание по физической культуре производится в соответствии с Положением о системах оценивания и нормах оценок по предметам в МБОУ «Сушиновская СОШ».

Приложение №1

Контрольные нормативы 11 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 2000м	-	-	-	10.00	11.30	12.20
3. Бег 3000м.	13.00	15.00	16.30	-	-	-
4. Прыжок в длину	460	420	370	380	340	310
6. Метание гранаты 500г	38	32	26	23	18	12

(дев.), 700г(юн.)						
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	12	10	8	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	18	15	6
9. Бег на лыжах 3 км. (девушки)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
10. Бег на лыжах 5 км. (юноши)	25.00	27.00	29.00	-	-	-