

Аннотация к рабочей программе

учебного предмета «Физическая культура»

(11 класс)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «**Физическая культура**» разработана в соответствии с ФГОС СОО и реализуется 1 год в 11 классе.

Рабочая программа разработана МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, искусства в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «ОБЖ».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП ООО определяющей:

- содержание учебного предмета;
- планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята методическим объединением учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, искусства и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ Березинской СОШ 29.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Березинская средняя общеобразовательная школа
Дятьковского района Брянской области

Выписка
из основной образовательной программы
основного общего образования

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
11 класса

Выписка верна 30.08.2023


Директор школы Бабич В.В

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Отдел образования администрации Дятьковского района

МБОУ Березинская СОШ

<p>"Рассмотрено на МО и рекомендовано к утверждению" Руководитель МО <i>В.Н.Мариничева</i> Протокол № <u>1</u> От «28» августа 2023г.</p>	<p>"Согласовано" ЗД по УВР <i>О.К.Серёгина</i> О.К.Серёгина От «29» августа 2023г.</p>	<p>"Утверждаю" Директор школы <i>В.В. Бабич</i> В.В. Бабич Приказ № <u>230</u> «30» августа 2023г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 235527)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

г. Березино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

На уровне среднего образования изучение физической культуры имеет особое значение в развитии обучающегося. Приобретенные знания, опыт выполнения предметных и универсальных учебных действий на материале физической культуры будут востребованы в жизни.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Центральной идеей конструирования содержания и планируемых результатов обучения физической культуре является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведенных на изучение «Физической культуры», - 102 (3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение физической культуры на уровне начального, основного и среднего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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 умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

в области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной 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 при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального, основного и среднего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

в области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

в области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

в области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и

функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

в области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

в области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

в области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

в области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в области коммуникативной культуры:

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Игры с мячом					
1.1	Освоение волейбола	20			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.2	Освоение баскетбола	23			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		43			
Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	Бег	16			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2.2	Метание	13			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2.3	Прыжки	17			
2.4	Гимнастика	13			
Итого по разделу		59			
Резервное время					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на занятиях волейболом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2	Передача мяча сверху двумя руками, прием снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
3	Совершенствование техники нападающего мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

4	Отработка приемов в парах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
5	Прием мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
6	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
7	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
8	Передача мяча сверху двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
9	Совершенствование техники подачи мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
10	Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
11	Нападающий удар с переводом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
12	Техника нападающего удара с поворотом и без поворота туловища	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
13	Техника защитных действий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
14	Индивидуальные тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

15	Групповые тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
16	Командные тактические действия в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
17	Индивидуальные тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
18	Групповые тактические действия в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
19	Техника безопасности на занятиях баскетболом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
20	Правила игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
21	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
22	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
23	Техника ловли и передачи мяча одной рукой сбоку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
24	Техника ведения мяча – вышагивание	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
25	Техника ведения мяча – скрестный шаг	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
26	Техника ведения мяча – поворот	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
27	Перевод мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	перед собой					ect/9/11/
28	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
29	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
30	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
31	Штрафной бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
32	Защитные действия: вырывания и выбивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
33	Защитное действие перехват	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
34	Защитное действие накрывание	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
35	Техники перемещений и владений мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
36	Тактика игры – командное нападение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
37	Тактика игры – взаимодействие с заслоном	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
38	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
39	Практика игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
40	Практика игры в	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	баскетбол					
41	Практика игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
42	Техника безопасности в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
43	Правила игры в футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
44	Техника передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
45	Техника остановок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
46	Техника поворотов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
47	Техника стоек	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
48	Техника ударов по мячу серединой лба	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
49	Техника удара по мячу боковой частью лба (слева или справа)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
50	Техника удара по мячу серединой лба в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
51	Техника удара по мячу головой с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
52	Техника остановки катящегося мяча подошвой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
53	Техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
54	Техника остановки мяча грудью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
55	Техника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	ведения мяча					ect/9/11/
56	Техника отбора мяча подкатом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
57	Техника обманных движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
58	Финт уходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
59	Финт ударом ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
60	Финт остановкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
61	Тактические движения в защите	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
62	Тактические движения в нападении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
63	Техника безопасности на уроках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
64	Понятие спринтерского бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
65	Высокий, низкий старты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
66	Финиширование – техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
67	Смешанное передвижение до 1500 метров	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
68	Бег на 100 метров	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
69	Бег 2 x 100 метров на результат	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
70	Бег на средние дистанции – техника бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
71	Переменный бег до 2000 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
72	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
73	Бег на 500 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

74	Бег на 1000 м – техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
75	Метание гранаты с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
76	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
77	Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
78	Длительный бег до 20 минут	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
79	Метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 шагов разбега на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
80	метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 шагов разбега в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
81	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
82	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с бокового разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
83	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с постепенным увеличением высоты планки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
84	Прыжок в	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	длину с места					ect/9/11/
85	Челночный бег 3x10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
86	Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
87	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
88	Подтягивания на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) – техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
89	Подъем туловища из положения лежа на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
90	Наклоны вперед из положения стоя	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
91	Наклоны вперед из положения сидя на полу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
92	Сгибание и разгибание рук в упоре – техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
93	Прыжки через короткую скакалку – техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
94	Техника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	безопасности на уроках гимнастики					ect/9/11/
95	Понятие акробатики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
96	Изучение акробатических элементов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
97	Лазание по канату – техника выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
98	Висы и упоры: упражнения на перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
99	Упражнения культурно-этнической направленности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
100	Спортивно-оздоровительная деятельность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
101	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
102	Спортивные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях – 6-е издание – М.: Просвещение, 2019

<https://resh.edu.ru/subject/13/>