

ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3» (ЛГ МАОУ «СОШ № 3»)

Рабочая программа является приложением к образовательной программе  
ЛГ МАОУ «СОШ №3» на уровне СОО  
Рассмотрена на заседании методического совета  
**Протокол № 1 от 30.08.2023**  
**Утверждается**  
приказом директора ЛГ МАОУ «СОШ №3»  
**Приказ № 1 от 31.08.2023**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**Физическая культура**

Учитель Тухватуллин Вадим Зайнетдинович

Год составления 2023 - 2024 учебный год

Класс(ы) 11 А

Общее количество часов по плану 102

Количество часов в неделю 3

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре .Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. - М. : Просвещение, 2020 г.

«31» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись учителя)

Рассмотрена на заседании ШМО «Физическая культура, технология и ОБЖ»

«31» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1

Руководитель ШМО Базанов И.Р.

(Фамилия, имя, отчество)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. - М. : Просвещение, 2020 г.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС СОО.

Программно-методическое обеспечение образовательной программы (дополнительная литература) и технические средства обучения: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480с. Тестовые вопросы и задания по физической культуре.; Москва «Глобус». 2010 год; Тестовые вопросы и задания по физической культуре; Второе издание. Издательство «Планета» , 2013год.; Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время.; Москва «Планета», 2013год.; Научно-методический журнал. Физическая культура в школе.; Издательство «Школа-Пресс»; Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. Спорт в школе.; Издательство «1 сентября».

УМК **ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**:

Лях В.И. Физическая культура: 10 – 11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И. Лях.-7-е изд., . – М.: Просвещение, 2019.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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 так же формы активного отдыха и досуга).

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: демонстрация технических приемов выполнения упражнения и т.д., проверка уровня теоретических знаний учащихся, (тесты), творческие, исследовательские работы. В ходе всего курса физической культуры в средней школе можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков.

I этап — визуальный (5–7-й классы) — предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, соби́рание целостного двигательного действия из элементов.

Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Ученики получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

II этап — технический (8–9-й классы) — предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку подетально.

У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

III этап — аналитический (10–11-й классы) — старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, активности сопротивления), у них формируется адекватная самооценка.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств фи-

зической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю: 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» реализуется через внеурочную деятельность «Общая физическая подготовка», на основании приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России,

патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признанию неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непре-

рывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- 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;  
 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).  
*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*  
*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.*

Демонстрировать:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
<b>Силовые</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	215	170
	Прыжок в длину с места, см		

<b>Выносливость</b>	Выносливость Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50 -	- 10,00
---------------------	---	------------	------------

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), 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), 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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (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** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-7,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	,408 и выше 4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1		
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше 210
			17	190	205-220	240	160	170-190	
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше 1300
			17	110	1300-1400	1500	900	1050-1200	
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	50и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше 20
			17	5	9-12	15	7	12-14	
6.	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше 18
			17	5	9-10	12	6	13-15	

**5. Содержание учебного предмета.**

**Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*

## **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся в 11 классе**

**Расписание учебного времени**

№ п/п	Распределение учебного времени	Общее количество часов	В том числе					
			Развитие речи	Внеклассное чтение	Лабораторные работы	Практические работы	Контрольные работы	Экскурсии
1.	Всего часов по учебному плану	99				99		
2.	Количество часов в неделю	3				3		
3.	Запланировано на 1 четверть	21				21		
4.	Запланировано на 2 четверть	24				24		
5.	Запланировано на 3 четверть	30				30		
6.	Запланировано на 4 четверть	24				24		

**Планирование основных тем**

№	Тема (раздел, блок, модуль)	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
2.	Спортивная игра волейбол	совершенствовать техникой передвижений, владеть мячом, техникой защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	<b>22</b>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	освоить и совершенствовать висы и упоры, опорные прыжки, акробатические упражнения	<b>18</b>
4.	Легкая атлетика	совершенствовать техникой спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.	<b>28</b>
5.	Лыжная подготовка	совершенствовать техникой переходов с одновременных ходов на попеременные, техникой спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.	<b>18</b>
6.	Спортивная игра баскетбол	совершенствовать техникой передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	<b>13</b>
7.	Итого		<b>99</b>

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету физическая культура в 11А классе, 3 часа в неделю, 102 часа в год, на 2023 – 2024 учебный год.**

№ п/п	Дата изучения	Тема занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
часы за год				
<b>1 четверть Легкая атлетика - 12 часов</b>				
		Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Метание мяча в цель. Челночный бег. Развитие координации.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>1</b>
		Бег 15 минут преодоление горизонтальных препятствий.	Российская электронная	<b>1</b>

			школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
		Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М)	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
<b>Вид контроля:</b> бег 60м, бег 1500 м. Метание мяча 150гр. на дальность. Нормы ГТО				
<b>Спортивные игры Волейбол 9 часов</b>				
		Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока .	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Прямой нападающий удар через сетку.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
<b>Вид контроля:</b> ведение б/б мяча, броски в кольцо, игра по упрощённым правилам, передача в стену с 3м.				
<b>2 четверть - Гимнастика 18 часа</b>				
		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Подъём переворотом. Равновесие на нижней жерди.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Влияние гимнастических упражнений на телосложение.	Российская электронная	1

		Строевые упражнения.	школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
		Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д).	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М) кувырок назад. Сед углом (Д).	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Кувырок назад с выходом в стойку на руках.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Акробатические комбинации из 5 элементов.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Переворот боком (колесо)	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д).	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
		Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
		Акробатическая связка из 6 элементов на оценку	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
<b>Вид контроля:</b> выполнение опорных прыжков, акробатических упражнений, простых связок и комбинаций.				
<b>Влейбол 6 часов</b>				
		Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1

		Верхняя передача мяча в тройках. Стратегия выбора профессии, поиска работы.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
<b>Вид контроля:</b> ведение б/б мяча, броски в кольцо, игра по упрощённым правилам				
<b>3 четверть – Лыжная подготовка - 18 часов</b>				
		Инструктаж по ТБ. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Лыжные гонки на дистанции 1500 м. попеременно-двухшажным ходом.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Катание со склонов в различных исходных положениях.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Лыжные гонки на дистанции 1 км.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Техника конькового хода. Развитие выносливости.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1

		Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Техника конькового хода по учебной лыжне.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
<b>Вид контроля:</b> прохождение дистанции 4 км. одним из лыжных ходов на лыжах без учета времени.				
<b>Баскетбол 12 часов</b>				
		Т.Б на занятиях баскетбола. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Передачи в стену с 3 метров за 30 секунд.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Броски с ближней дистанции под разными углами. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Передачи мяча различными способами в движении. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Ведение мяча змейкой 2x15 метров на время.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Броски со средней дистанции под разными углами. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Разучивание	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Сочетание приёмов: ведение, бросок. Развитие координации.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1

		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Сочетание приёмов: ведение, бросок в кольцо на результат (10 попыток)	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Нападение через центрового. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
<b>Вид контроля:</b> ведение мяча, передачи, броски с различных дистанций.				
<b>4 четверть – Баскетбол 1 час, Волейбол – 7 часов</b>				
		Учебная игра в баскетбол 5х5.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Прямой нападающий удар из 3-ей зоны.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Верхняя прямая подача и нижний приём мяча в парах. Учебная игра.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Комбинация: передача – нападающий удар – приём, в парах.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
<b>Вид контроля:</b> приём мяча после атакующего удара, верхняя подача мяча(м), нижняя подача мяча (д), знания правил волейбола.				
<b>Легкая атлетика – 16 часов</b>				
		Спринтерский бег по дистанции 60м. Разучивание старта и финиша	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег 100м. На результат	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Челночный бег . эстафетный бег.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Упражнения для ног на развитие силы и силовой выносливости.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1

		Прыжок в длину с места и с разбега.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег по пересеченной местности до 12 минут. Развитие выносливости.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег 800 м. Развитие скоростной выносливости	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег 800 м. На результат	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Метание гранаты мальчики 700гр. девочки 500гр . На результат	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег 1000м. На результат. Игра в лапту	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Разучивание передачи и приема эстафетной палочки	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Передача и прием эстафетной палочки на оценку. Эстафета 4x400м.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег на оценку 1000м	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Бег на оценку 3000м. Развитие выносливости.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
		Метание мяча 150 гр. На оценку	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
0.		Передача и прием эстафетной палочки на оценку. Эстафета 4x400м.	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
1.		Разучивание передачи и приема эстафетной палочки	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
2.		Бег на оценку 1000м	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	1
<b>Вид контроля:</b> бег 30 м., 60м., 1500м, тесты ГТО				

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

В связи с осуществлением обучения в дистанционном режиме, применялись следующие формы обучения: виртуальные экскурсии, онлайн консультации, вебинары, компьютерные тестирования; использовались технические средства обучения: персональный компьютер с возможностью воспроизведения звука и видео, стабильный канал подключения к сети Интернет.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят

1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	

4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

### Лист контроля

Дата	Цель проверки	Замечания	Срок исполнения	Подпись
____.____.202__	Соответствие Положению о рабочей программе по учебным предметам, курсам в ЛГ МАОУ «СОШ №3», требованиям соответствующих ФГОС, ФОП			
____.____.202__	Устранение замечаний			