



Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Эрудит»

Согласована  
на педагогическом совете,  
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
 Н.Т.Иванова  
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 11 класса среднего общего образования  
на 2017-2018 учебный год  
Иващенко Юрия Викторовича,  
учителя физической культуры.

Рассмотрена  
на заседании кафедры «Здоровье»  
протокол № 4  
от «28»августа 2017 г.  
Руководитель кафедры  Е.В.Соловьева  
Принята  
на заседании методического совета  
протокол № 4  
от «29» августа 2017 г.  
Председатель МС  Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
  - 1.2. цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
  - 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
  - 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
  - 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
  - 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ***1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа***

#### **Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:**

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 5.03.2004г. №1089;
- Основной образовательной программой СОО
- Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.
- Учебный плана МБОУ "Лицей "Эрудит" на 2017-2018 учебный год.
- Положения о рабочей программе по учебному предмету, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей Эрудит»

#### **Программа ориентирована на УМК:**

1. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. - Физическая культура.10-11 классы, учеб. для общеобразовательных. учреждений
3. В. И. Лях Тестовый контроль 10-11 класс-М.: Просвещение, 2012
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 10-11 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2010

### ***1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея***

Цели и задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета**

Согласно федеральному базисному плану для общеобразовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 11 классе отводится 105 ч из расчета 3ч в неделю

### **1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности**

Согласно годового календарного графика работы лицея, будет проведена промежуточная аттестация, в связи с этим будет сделана корректировка программы.

### **1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;**

#### **Отслеживание результатов производится через следующие формы контроля:**

- тематический (теоретические знания по теме)
- итоговый (сдача контрольных нормативов по теме)
- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- групповой (итоговые нормативы у отдельной группы учащихся)
- фронтальный (проверка знаний, сдача нормативов – выборочно)
- индивидуальный (индивидуальная работа с учащимися)
- текущая (выполнение нормативов и применение знаний и навыков в процессе урока)

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Критерии оценок взяты «Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2012»

**Контроль за теоретической подготовленностью** (проверкой знаний) учащихся можно осуществлять двумя способами: *устно и письменно*. Этими способами мы проверяем знания по определенным разделам учебного предмета. Если это делать устно, то локальность (избирательность) ответов, например, по основам физкультурной и спортивной деятельности, мы можем уточнить с помощью дополнительных вопросов экзаменатора. Письменный способ такой возможности не дает (Н.Н. чесноков, 2002).

За усвоение *теоретической подготовленности*, также как и за *владение двигательными действиями (за технику выполнения)*, учитель может выставить оценки по пятибалльной системе. Выставляются оценки:

- *"отлично"*, если ученик понимает суть излагаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- *"хорошо"*, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сущности теоретического материала;

- "удовлетворительно", если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, учащийся делает это непоследовательно и нелогично, он не может использовать знания на практике;
- "неудовлетворительно" учащийся получает за непонимание сущности изучаемого материала, за плохое владение теоретическими сведениями в целом.

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, с информационным обеспечением. Ее результат - базовые (минимально-необходимые) знания в сфере физической культуры. Для учебного предмета "Физическая культура" *приоритетной задачей является задача формирования способов двигательной деятельности (умений, навыков)*. Тем не менее, овладение физкультурными знаниями способствует обеспечению всесторонности культурного развития человека, осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания, формированию мотиваций физической деятельностью.

Учебник по физической культуре для 10-11 классов предназначен для решения этих задач. Содержание учебника включает не только описание техники двигательных действий, но и теоретические сведения.

На уроке проверка теоретических знаний проходит одним из перечня возможных способов: в форме устного опроса (после самостоятельного знакомства с параграфом учебника в рамках домашнего задания) или письменно (в учебнике «Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ под ред. В.И. Лях. - 7-е изд.-М.: Просвещение, 2012» имеются примерные темы рефератов по физической культуре). Локальность (избирательность) ответов учитель может уточнить с помощью дополнительных вопросов по теме.

**Контроль за технической подготовленностью** - это не что иное, как определение качественно-количественных характеристик владения двигательными умениями и навыками, которым учитель обязан научить учащихся в соответствии с требованиями программы.

Для этого используются два метода контроля: **инструментальный** (применяется для измерения биомеханических характеристик, например время в беге на 30 м. Для этого предложен набор контрольных упражнений (тестов) с нормами оценки) и **визуальный** (в ходе непосредственного наблюдения за качеством и уровнем освоения техники). Учитель физической культуры осуществляет на основании визуального наблюдения по показателям эффективности и освоения техники, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах):

"отлично" ученик получает за то, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко;

"хорошо" - когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;

"удовлетворительно" - ученик получает тогда, когда он совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения;

"неудовлетворительно" - когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

**Итоговая оценка успеваемости** по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Учащихся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

### **1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.**

**Формы организации учебного процесса:** программа предусматривает проведение комбинированных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.

Используются формы работы: индивидуальные, групповые, парные, фронтальные

Данная программа реализуется через:

- личностно-ориентированные технологии,
- здоровьесберегающие технологии,
- технологии критического мышления,
- технологии проектного обучения,
- системно-деятельностный подход

Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения, исследовательский, практические методы.

Средства обучения:

Печатные, наглядные, демонстрационные, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные (слайды, видеофильмы)

## **2. Планируемые образовательные результаты.**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития, и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально – прикладной и оздоровительной направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы самостраховки и страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические	Физические	Юноши	Девушки
------------	------------	-------	---------

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

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Полугодие	
			1	2
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
2	Спортивная игра волейбол	21		21
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
4	Легкая атлетика	21	12	9
5	Лыжная подготовка	18		18
6	Спортивная игра баскетбол	18	18	
7	Элементы единоборств	9		9
	Итого	105	48	57

### 4. Содержание учебного предмета.



Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы лицея и распределена на программный материал по спортивным играм баскетбола, волейбола.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Спортивные игры:

**Волейбол -21 час.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

**Баскетбол- 18 часов.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики-18 часов.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами используются общеобразовательные упражнения силовой направленности; с девушками более сложные упражнения с предметами.

**Элементами единоборств-9 часов.** Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Освоение техники владения приемами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развитие координационных способностей; силовых способностей и силовой выносливости.

**Лёгкая атлетика -21 час.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний.

**Лыжная подготовка -18 часов.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов, применение технических действий на лыжах.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В 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:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

№	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 выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и менее	1300 – 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 – 1400	1500	900	1050 – 1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 - 14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз, на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 - 15	18

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (11 класс)**

**Общее количество часов на 2017 -2018 учебный год -105 часов**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 27**

Н ом ер ур ок а	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часо в	Элементы содержания
	по плану	факти- чески			
<b>Легкая атлетика -12 часов</b>					
1.	<b>02.09</b>		Легкая атлетика	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2.	<b>04.09-09.09</b>		Легкая атлетика	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
3	<b>04.09-09.09</b>		Легкая атлетика <sup>1</sup>		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
4.	<b>04.09-09.09</b>		Легкая атлетика	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
5.	<b>11.09-16.09</b>		Легкая атлетика	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
6.	<b>11.09-16.09</b>		Легкая атлетика	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.

					Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.
7	<b>11.09-16.09</b>		Легкая атлетика	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.
8.	<b>18.09-23.09</b>		Легкая атлетика	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.
9.	<b>18.09-23.09</b>		Легкая атлетика	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
10	<b>18.09-23.09</b>		Легкая атлетика	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
11.	<b>25.09-30.09</b>		Легкая атлетика	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
12	<b>25.09-30.09</b>		Легкая атлетика		Бег на 3000 м(мальчики)
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 18 часов</b>					
13.	<b>25.09-30.09</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
14	<b>02.10-07.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Основные формы и виды физических упражнений.

15.	<b>02.10-07.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
16	<b>02.10-07.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.
17	<b>09.10-14.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
18	<b>09.10-14.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.
19	<b>09.10-14.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.
20.	<b>16.10-21.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками

					от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Способы регулирования массы тела.
21	<b>16.10-21.10</b>		Спортивные игры	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей
22.	<b>16.10-21.10</b>		Спортивные игры	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
23	<b>23.10-28.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
24	<b>23.10-28.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
25	<b>23.10-28.10</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами:



					в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.
26.	<b>7.11-11.11</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.
27.	<b>7.11-11.11</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.
28	<b>7.11-11.11</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.
29	<b>13.11-18.11</b>		Спортивные игры	1	Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.
30	<b>13.11-18.11</b>		Спортивные игры	1	Взаимодействие игроков при личной защите. Тест на проверку теоретических знаний.

<b>Гимнастика - 18часов</b>					
31	<b>13.11-18.11</b>		Гимнастика	1	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Беседа «Оказание первой помощи при травмах» ИКТ. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями.
32	<b>20.11-25.11</b>		Гимнастика	1	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с предметами. Развитие двигательных качеств.
33	<b>20.11-25.11</b>		Гимнастика	1	СУ. ОРУ с гантелями, скакалкой. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д).
34	<b>20.11-25.11</b>		Гимнастика	1	СУ. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног

					вис углом (д).
35	<b>27.11-02.12</b>		Гимнастика	1	СУ. ОРУ с мячами. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю). Сед углом (д). КДП - подтягивание.
36	<b>27.11-02.12</b>		Гимнастика	1	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях наклон назад
37	<b>27.11-02.12</b>		Гимнастика	1	СУ. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках (д). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю).
38	<b>04.12-09.12</b>		Гимнастика	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. КДП - наклон вперед из положения сидя- тест.
39	<b>04.12-09.12</b>		Гимнастика	1	СУ. ОРУ с гантелями. Комбинации упражнений на гимнастической скамейке.
40	<b>04.12-09.12</b>		Гимнастика	1	Ритмическая гимнастика. Переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см.
41	<b>11.12-16.12</b>		Гимнастика	1	ОРУ в парах. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор, стоя на одном колени. Кувырки вперед и назад. (д). Подвижные игры.
42	<b>11.12-16.12</b>		Гимнастика	1	Ритмическая гимнастика. Упражнения в парах. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.
43	<b>11.12-16.12</b>		Гимнастика	1	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Наклон вперед.
44	<b>18.12-23.12</b>		Гимнастика	1	СУ. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок ноги врозь через козла . Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д).
45	<b>18.12-23.12</b>		Гимнастика	1	СУ. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок ноги врозь через козла Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д) – на результат.
46	<b>18.12-23.12</b>		Гимнастика	1	СУ. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне. Прыжок ноги врозь через козла- на результат Сгибание и

					разгибание рук в упоре лежа – на результат.
47	25.12-28.12		Гимнастика	1	СУ. ОРУ в парах. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Упражнения с предметами (д). Метание набивного мяча - на результат. КДП - поднимание туловища из положения лежа на спине
48	25.12-28.12		Гимнастика	1	СУ. ОРУ в кругу. Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат

### Тематическое планирование на II полугодие

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
	по плану	фактически			
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>					
49	11.01-13.01		Лыжная подготовка	1	Презентация по теме: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки». Беседа «Особенности физической подготовки лыжника». Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Подборка лыж, палок.
50	11.01-13.01		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Переход с хода на ход от условий дистанции и состояния лыжни. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.
51	15.01-20.01		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Переход с хода на ход от условий дистанции и состояния лыжни. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.
52	15.01-20.01		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Переход с хода на ход от условий дистанции и состояния лыжни. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.

53	<b>15.01-20.01</b>		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Переход с хода на ход от условий дистанции и состояния лыжни. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.
54	<b>22.01-27.01</b>		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Преодоление подъемов и препятствий. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.
55	<b>22.01-27.01</b>		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.
56	<b>22.01-27.01</b>		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.
57	<b>29.01-03.02</b>		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.
58	<b>29.01-03.02</b>		Лыжная подготовка	1	Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.
59	<b>29.01-03.02</b>		Лыжная подготовка	1	Прохождение дистанции до 4 км (д), 5 км (ю)
60	<b>05.02-10.02</b>		Лыжная подготовка	1	Прохождение дистанции до 4 км (д), 5 км (ю)
61	<b>05.02-10.02</b>		Лыжная подготовка	1	Прохождение дистанции до 4 км (д), 6 км (ю).
62	<b>05.02-10.02</b>		Лыжная подготовка	1	Прохождение дистанции до 4 км (д), 6 км (ю)
63	<b>12.02-17.02</b>		Лыжная подготовка	1	Прохождение дистанции до 4 км(д), 6 км (ю) применяя переход с хода на ход от условий дистанции и состояния лыжни.

64	12.02-17.02		Лыжная подготовка	1	Прохождение дистанции до 4 км(д), 6 км (ю) применяя переход с хода на ход от условий дистанции и состояния лыжни.
65	12.02-17.02		Лыжная подготовка	1	Прохождение дистанции до 5 км (д), 6 км (ю) Преодоление подъемов и препятствий. Эстафета.
66	19.02-24.02		Лыжная подготовка	1	Прохождение дистанции до 5 км(д), 6 км (ю) Элементы тактики лыжных гонок. Преодоление подъемов и препятствий. Эстафета.
<b>Спортивные игры. Волейбол – 9 часов</b>					
67	19.02-24.02		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
68	19.02-24.02		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
69	26.02-03.03		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
70	26.02-03.03		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
71	26.02-03.03		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
72	05.03-10.03		Спортивные игры	1	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника приёма верхней прямой подачи. Отработка первой передачи в зону № 3 с приёма верхней подачи. Варианты розыгрыша мяча. Отработка комбинаций.

73	05.03-10.03		Спортивные игры	1	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника приёма верхней прямой подачи. Отработка первой передачи в зону № 3 с приёма верхней подачи. Варианты розыгрыша мяча. Отработка комбинаций.
74	05.03-10.03		Спортивные игры	1	Проведение теста: Метание набивного мяча на дальность
75	12.03-17.03		Спортивные игры	1	Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части.

#### Элементы единоборств – 9 часов

76	12.03-17.03		Элементы единоборств	1	Техника безопасности. Стойки и передвижения. Захваты рук и туловища. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.
77	12.03-17.03		Элементы единоборств	1	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.
78	19.03-23.03		Элементы единоборств	1	Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»
79	19.03-23.03		Элементы единоборств	1	Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»
80	19.03-23.03		Элементы единоборств	1	Силовые упражнения и единоборства в парах
81	02.04-07.04		Элементы единоборств	1	Силовые упражнения и единоборства в парах
82	02.04-07.04		Элементы единоборств	1	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.
83	02.04-07.04		Элементы единоборств	1	Судейство учебной схватки одного из видов единоборств
84	09.04-14.04		Элементы единоборств	1	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

#### Волейбол – 12 часов

85	09.04-14.04		Спортивные игры	1	. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей
86	09.04-14.04		Спортивные игры	1	. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием

					подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей
87	<b>16.04-21.04</b>		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей
88	<b>16.04-21.04</b>		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей
89	<b>16.04-21.04</b>		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.
90	<b>23.04-28.04</b>		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.
91	<b>23.04-28.04</b>		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно – силовых способностей
92	<b>23.04-28.04</b>		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно – силовых способностей
93	<b>02.05-05.05</b>		Спортивные игры	1	Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей
94	<b>02.05-05.05</b>		Спортивные игры	1	Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей
95	<b>07.05-12.05</b>		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Развитие скоростно –силовых способностей
96	<b>07.05-12.05</b>		Спортивные игры	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после

					перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Развитие скоростно –силовых способностей
<b>Легкая атлетика – 9 часов</b>					
97	<b>07.05-12.05</b>		Легкая атлетика	1	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
98	<b>14.05-19.05</b>		Легкая атлетика	1	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
99	<b>14.05-19.05</b>		Легкая атлетика	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
100	<b>14.05-19.05</b>		<i>Легкая атлетика</i>	1	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
101	<b>21.05-26.05</b>		Легкая атлетика	1	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
102	<b>21.05-26.05</b>		Легкая атлетика	1	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов
103	<b>21.05-26.05</b>		Легкая атлетика	1	Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность. Броски набивных мячей. Метание гранаты
104	<b>28.05-31.05</b>		Легкая атлетика	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости
105	<b>28.05-31.05</b>		Легкая атлетика	1	Бег 3000 м (мальчики), 1500 м.(мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения



### 6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1.	Авторские рабочие программы по физической культуре.	Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011. Лях В.И. 2.Рабочая программа. Физическая культура.10-11 классы Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
2.	Учебник по физической культуре	1.В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. - Физическая культура.10-11 классы, учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; 2.Тестовый контроль 10-11 класс 3.Методические рекомендации 10-11 класс
3	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
5	Методические издания по физической культуре	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
6.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
1.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
2	<b>Технические средства обучения</b>		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
2.2	Копировальный аппарат	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.3	Цифровая видеокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.4	Цифровая фотокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.5	Мультимедиапроектор	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	К	
3.4	Перекладина гимнастическая	Г	

3.5	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
3.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.9	Комплект навесного оборудования	Г	Перекладины, брусья
3.10	Тяжелоатлетические гантели	Г	
3.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
3.12	Гантели	Г	
3.13	Коврик гимнастический	К	
3.14	Маты гимнастические	Г	
3.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.16	Мяч малый (теннисный)	Г	
3.17	Скакалка гимнастическая	К	
3.18	Мяч малый для метания	К	
3.19	Палка гимнастическая	К	
3.20	Обруч гимнастический	К	
3.21	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Легкая атлетика</i>			
3.22	Стойки разметочные на опоре	Г	
3.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.24	Рулетка измерительная (10м)	Д	
3.25	Номера нагрудные	Г	
3.26	Гранаты для метания	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
3.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.28	Мячи баскетбольные	Г	
3.29	Сетка волейбольная	Д	
3.30	Мячи волейбольные	Г	
3.31	Сетка для ворот футбола	Г	
3.32	Мячи футбольные	Г	
3.33	Номера нагрудные	Г	
3.34	Насос для накачивания мячей.	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			

3.35	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
4	<b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
4.2	Малый спортивный зал		
4.3	Кабинет учителя		Включает себя рабочий стол, стулья, шкафы для книг и одежды
5	<b><i>Пришкольный стадион (площадка)</i></b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.6	Гимнастический городок	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	
5.8	Лыжная трасса	Д	

**Примечание.**

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных 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.

**8. Лист внесения изменений в Рабочую программу**

УТВЕРЖАДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
\_\_\_\_\_ Н.Т. Иванова

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Лист корректировки рабочей программы**

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ . Учитель \_\_\_\_\_

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Зам директора по УР \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )