

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>«Рассмотрено»</b><br/>         Руководитель МО<br/> <i>М.К.Никитина</i> / М.К.Никитина<br/>         ФИО<br/>         Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>»<br/> <u>августа</u> 20<u>18</u> г.</p> | <p><b>«Согласовано»</b><br/>         Заместитель руководителя по УВР<br/>         МБОУ «СШ № 11»<br/> <i>Е.Н. Нужина</i> / Е.Н. Нужина.<br/>         ФИО<br/> <u>31 августа</u> 20<u>18</u> г.</p> | <p><b>«Утверждено»</b><br/>         Руководитель МБОУ «СШ № 11»<br/> <i>И.А. Кариюкина</i> / И.А. Кариюкина.<br/>         ФИО<br/>         Приказ № <u>24</u> от «<u>01</u>» <u>2018</u> г.</p>  |
|--|--|---|

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Пытковой Натальи Викторовны, учителя ВКК  
 Ф.И.О., категория

учебного предмета физическая культура, 10-11 класс девушки  
 предмет, класс и т.п.

г. Ачинск  
 2018 - 2019 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10–11 классов

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 9-11 классов составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**. Москва «Просвещение», 2004)

Содержание данного тематического планирования при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данное календарно-тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении планирования учитывались приём нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в «Президентских соревнованиях» и «Школой спортивной лиге» (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика). Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

На уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре (10–11 классы)**

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |              |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|
|       |                                     | Класс                     |              |
|       |                                     | 10                        | 11 (девушки) |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | <b>87</b>                 | <b>84</b>    |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока          |              |
| 1.2   | Спортивные игры баскетбол           | 21                        | 21           |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        | 18           |
| 1.4   | Лыжная подготовки                   | 18                        | 18           |
| 1.5   | Легкая атлетика                     | 21                        | 21           |
| 1.6   | Элементы единоборств                | 9                         | 6            |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | <b>15</b>                 | <b>15</b>    |
| 2.1   | Волейбол                            | 15                        | 15           |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>102</b>                | <b>99</b>    |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* 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 движения.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* 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.

*11 класс.* 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6. Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8. Легкая атлетика.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## 2. Демонстрировать.

| Физическая способность | Физические упражнения  | Юноши | Девушки |
|------------------------|--|-------|---------|
| Скоростные             | Бег 100 м, с.  | 14,3  | 17,5    |
|                        | Бег 30 м, с.   | 5,0   | 5,4     |
| Силовые                | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз       | 10    | –       |
|                        | Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз | –     | 14      |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                       | 215   | 170     |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин  | –     | 10,00   |
|                        | Бег 3000 м, мин  | 13,30 | –       |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**Календарно - тематическое планирование 10 класс 1 полугодие**

| № урока                          | часы | Содержание учебного материала/<br>ожидаемый результат   | Учебные действия   |   | дата | Факт<br>дата | Действия<br>ученика  | Формируемые<br>ОУУн  |
|----------------------------------|------|---|--|---|------|--------------|--|--|
|                                  |      |   | знания   | умения  |      |              |  |  |
| <b>Легкая атлетика- 13 часов</b> |      |   |  |   |      |              |  |  |
| 1                                | 1    | Т.Б Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка 2 км девушки                                 | Инструкция по ТБ, название специально-беговых упражнений.                  | Выполнять специально-беговые упражнения в быстром темпе.  |      |              | выполняет имитацию   | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль.                 |
| 2                                | 1    | Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий ОРУ на закрепление общей выносливости. | Узнает и называет правильность выполнения упражнения Объясняет упражнения. | Выполняет специально-беговые упражнения в быстром темпе, правилам техники, показывать правильно       |      |              | Узнает по выполнению, проговаривает правильность выполнения и находит ошибки | Определять необходимость использовать наблюдение, задавать вопросы разного вида. |
| 3                                | 1    | Кроссовая подготовка 2000 м (Д). Высокий и низкий старт   | Технику выполнения кроссовой подготовки, дыхание.                          | Правильное дыхание, выполнять по правилам техники, кроссовой подготовки.                              |      |              | Выполняет самостоятельно и в паре.   | Кратко формулировать свои мысли, выделять критерии для сравнения                 |
| 4                                | 1    | Переменный бег 20-25 минут. Совершенствование низкого старта. Бег 100 м.                              | Называет основные разминочные упражнения, знает правильность выполнения.   | Умеет выполнять упражнения в быстром темпе, умеет выполнять по правилам техники, показывать правильно |      |              | Повторяет стандартное выполнение низкого старта Ускорение.                   | Выделение критерии для сравнения и осуществления сравнения.                      |

|    |   |  |   |   |  |  |  |  |
|----|---|--|---|---|--|--|--|--|
| 5. | 1 | Совершенствование высокого старта и низкого старта до 40 метров (отрезки)  | Знает правила техники безопасности, отвечает на вопросы                             | умеет выполнять по правилам техники на короткие дистанции с максимальной скоростью.               |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения                     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли.            |
| 6. | 1 | Бег с изменением направления до 15 минут.<br>Совершенствование низкого старта.<br>Челночный бег 10*10 м                                | Называет основные фазы низкого старта. Отвечает на вопросы по предыдущему материалу | Соотносит рассказ учителя с демонстрацией, Умеет выделить главное, осуществляет правильный показ  |  |  | Узнает по выполнению, проговаривает правильность выполнения и находит ошибки         | Выделение критерии для сравнения и осуществления сравнения. Планирует свою деятельность. |
| 7. | 1 | Т.Б. Работа с набивным мячом (2,3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места на заданное расстояние.                     | называет основные элементы упражнения, методика выполнения                          | Составляет схему выполнять по правилам техники, показывать правильно.                             |  |  | Делает вывод, составляет схему, воспроизводит технику выполнения и находит ошибки.   | Задает вопросы разного вида. Определяет необходимость использовать наблюдение.           |
| 8. | 1 | Полоса препятствий.<br>Метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние. | выполнения элементов и развитие физических качеств по средствам легкой атлетики.    | Сравнивает правильность выполнения этапов, умеет выделить главное, осуществляет правильный показ. |  |  | Внимательно - выбирает правильность выполнения упражнения, находит ошибки, выполняет | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения.                                |
| 9  | 1 | Совершенствование метания гранаты 500 г (Д), 700 г (Ю) с места на дальность с 4-5 шаговых шагов с                                      | называет основные элементы упражнения, методика выполнения                          | Выполнять быстро, правильно.  |  |  | воспроизводит технику, находит ошибки  | Задает вопросы разного вида, планирует собственную деятельность.                         |

|    |   |   |  |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|---|--|--|--|--|
|    |   | укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. на заданное расстояние  |  |   |  |  |  |  |
| 10 | 1 | Метание гранаты 500 г (Д), 700 г (Ю) в горизонтальную цель (2+2) с расстояния 12-15 м.  | называет основные элементы упражнения, методика выполнения | Составляет схему выполнять по правилам техники, показывать правильно. |  |  | Делает вывод, составляет схему, воспроизводит технику выполнения и находит ошибки. | Задает вопросы разного вида. Определяет необходимость использовать наблюдение. |
| 11 | 1 | Равномерный бег 20 минут, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.   | называет основные элементы упражнения, методика выполнения | Составляет схему выполнять по правилам техники, показывать правильно. |  |  | Делает вывод, составляет схему, воспроизводит технику выполнения и находит ошибки. | Задает вопросы разного вида. Определяет необходимость использовать наблюдение. |
| 12 | 1 | Доврачебная помощь при травмах. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Эстафетный бег с этапами до 400 метров.                   | называет основные элементы упражнения, методика выполнения | Составляет схему выполнять по правилам техники, показывать правильно. |  |  | Делает вывод, составляет схему, воспроизводит технику выполнения и находит ошибки. | Задает вопросы разного вида. Определяет необходимость использовать наблюдение. |
| 13 | 1 | Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Равномерный бег 20 минут, прыжки через препятствия и на точность приземления. | называет основные элементы упражнения, методика выполнения | Составляет схему выполнять по правилам техники, показывать правильно. |  |  | Делает вывод, составляет схему, воспроизводит технику выполнения и находит ошибки. | Задает вопросы разного вида. Определяет необходимость использовать наблюдение. |

**Баскетбол – 17 часов**

|       |   |   |  |   |  |  |   |   |
|-------|---|---|--|---|--|--|---|---|
| 14-15 | 2 | Т.Б. Ловля и передачи мяча на месте без сопротивления и с сопротивлением защитника<br>Ведение мяча с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | Узнает и называет правильность выполнения упражнения<br>Объясняет упражнения.<br>Инструктаж по баскетболу. | Применение в игре, выделяет главное, осуществляет правильный показ                        |  |  | Применяет на практике, выбирает правильность выполнения упражнения.                               | Осуществляет самоконтроль, планирует свою деятельность.                                       |
| 16-17 | 2 | Передача мяча в движении. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.<br>Учебно- тренировочная игра.                                   | Описывает правильность выполнения, выделяет этапы передач и броска.  | Показывает выполнение, соотносит рассказ учителя с демонстрацией<br>Объясняет применение. |  |  | Проговаривает правила выполнения и применения в игровых условиях.                                 | Планирует собственную деятельность, кратко формулирует свои мысли.                            |
| 18-19 | 2 | Два шага с броском с 3 точек. Действия против игрока без мяча и с мячом<br>Учебно-тренировочная игра.   | Называет основные элементы упражнения, знает правильность выполнения.                                      | Находит и объясняет ошибки при выполнении.<br>Выполнять быстро, правильно.                |  |  | Распознает положительное влияние на организм игры в баскетбол.<br>(выработка физических качеств). | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения, планирует собственную деятельность. |
| 20-21 | 2 | Броски с точек. Броски с точек по кольцу.<br>Штрафной бросок.   | Описывает технику бросков с точек, отвечает на вопросы по предыдущему материалу.                           | соотносит рассказ учителя с демонстрацией.<br>Сравнивает правильность выполнения          |  |  | Делает вывод, воспроизводит технику выполнения и находит ошибки                                   | Планирует свою деятельность, осуществляет самоконтроль учебной деятельности.                  |

|       |   |   |   |   |  |  |  |   |
|-------|---|---|---|---|--|--|--|---|
|       |   |   |   | эстафеты  |  |  |  |   |
| 22-23 | 2 | Передача мяча с продвижением сверху + снизу. Броски с точек по кольцу. Штрафной бросок.                 | Правила передвижения и приема мяча                      | Показывает правильно, умеет выполнять в паре.                             |  |  | воспроизводит технику выполнения и находит ошибки                            | Задает вопросы разного вида. Определяет необходимость использовать наблюдение.  |
| 24-25 | 2 | Передача мяча с продвижением снизу двумя мячами. Учебно-тренировочная игра по правилам                  | Правила передвижения и приема мяча снизу, двумя мячами. | Ловить и передавать мяч со сменой мест в игровых условиях                 |  |  | Узнает по выполнению, проговаривает правильность выполнения и находит ошибки | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль.  |
| 26-27 | 2 | Игры с добиванием об щит. Броски с точек. Учебно- тренировочная игра по упрощенным правилам баскетбола. | Тактику защиты. Называет названия упражнений.           | Показывает правильно, умеет выполнять                                     |  |  | Выполняет самостоятельно, выполняет имитацию.                                | Определять необходимость использовать наблюдение, планировать собственную деятельность. Доказывает или опровергает предложенное действие, |
| 28    | 1 | Совершенствование игры от щита с добиванием из 10 раз . Учебно- тренировочная игра                      | Название бросков, правила игры                          | Показывает правильно технику игры от щита, может применять во время игры. |  |  | Доказывает или опровергает предложенное действие, выполняет имитацию         | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль.  |
| 29    | 1 | Работа в тройках. Ловля и передача мяча без сопротивления. На   | Узнает и называет правильность выполнения               | Умеет выполнять передачи левой и правой рукой,                            |  |  | Узнает по выполнению, проговаривает  | Определять необходимость использовать   |

|                             |   |   |  |  |  |  |  |   |
|-----------------------------|---|---|--|--|--|--|--|---|
|                             |   | совершение техники ведения мяча: ведение мяча без сопротивления защитника. Учебно-тренировочная игра                          | упражнения<br>Объясняет упражнения.<br>Называет названия упражнения                          | соблюдая правила игры  |  |  | правильность выполнения и находит ошибки                                     | наблюдение, задавать вопросы разного вида.  |
| 30                          | 1 | Броски мяча с точки 8 раз. Броски. Учебно-тренировочная игра  | Называет основные фазы броска<br>Отвечает на вопросы по предыдущему материалу.               | Соотносит рассказ учителя с демонстрацией,<br>Умеет выделить главное, осуществляет правильный показ. |  |  | Узнает по выполнению, проговаривает правильность выполнения и находит ошибки | Выделение критерии для сравнения и осуществления сравнения.<br>Планирует свою деятельность. |
| <b>Гимнастика -18 часов</b> |   |   |  |  |  |  |  |   |
| 31                          | 1 | Т.Б гимнастика.<br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.<br>Общеразвивающие упражнения. Набивной мяч вес 3, 5 кг. | называет правильность выполнения упражнения<br>Объясняет упражнения.                         | Выполняет упражнения правильно   |  |  | проговаривает правильность выполнения и находит ошибки                       | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль                             |
| 32                          |   | Команда «Прямо».<br>Повороты в движении направо, налево.<br>Кувырки вперед, назад.<br>Стойка на лопатках.                     | Называет упражнения<br>Называет основные элементы упражнения, знает правильность выполнения. | выполнять по правилам техники, показывать правильно  |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения             | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли.               |
| 33                          |   | Команда «Прямо».<br>Повороты в движении направо, налево.<br>Кувырки вперед, назад.  | Называет упражнения<br>Называет основные элементы упражнения, знает                          | выполнять по правилам техники, показывать правильно  |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность                        | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои                      |

|    |   |   |   |  |  |  |  |   |
|----|---|---|---|--|--|--|--|---|
|    |   | Стойка на лопатках, руках, голове.  | правильность выполнения.  |  |  |  | выполнения   | мысли.  |
| 34 |   | Упражнения с отягощениями; ( гири до 16 кг, гантели до 8 кг., штангой).   | Называет основные элементы упражнения, знает правильность выполнения.                     | выполнять по правилам техники, показывать правильно                      |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения                     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |
| 35 |   | Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Подъем в упор силой: вис согнувшись, прогнувшись, сзади. | развитие физических качеств по средствам акробатике                                       | Сравнивает правильность выделить главное, осуществляет правильный показ. |  |  | Внимательно - выбирает правильность выполнения упражнения, находит ошибки, выполняет | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения.                     |
| 36 | 1 | Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин ( 3-4 повт.). ОРУ с набивным мячом до 5 кг.                            | развитие физических качеств по средствам акробатике                                       | Выполнять быстро, правильно.   |  |  | воспроизводит технику, тактику и находит ошибки                                      | Задает вопросы разного вида, планирует собственную деятельность.              |
| 37 | 1 | Упражнения с отягощением. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.        | Называет упражнения Называет основные элементы упражнения, знает правильность выполнения. | выполнять по правилам техники, показывать правильно                      |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения                     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |

|    |   |   |   |  |  |  |  |   |
|----|---|---|---|--|--|--|--|---|
| 38 | 1 | Комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Подъем переворотом.                       | Называет основные элементы упражнения                                 | выполнять по правилам техники, показывать правильно                      |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения                     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |
| 39 | 1 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь через козла высота (115-120см.) Конь 120-125 см.                     | Называет основные элементы упражнения, знает правильность выполнения. | выполнять по правилам техники, показывать правильно                      |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения                     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |
| 40 | 1 | Полоса с препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.   | развитие физических качеств по средствам акробатике                   | Сравнивает правильность выделить главное, осуществляет правильный показ. |  |  | Внимательно - выбирает правильность выполнения упражнения, находит ошибки, выполняет | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения.                     |
| 41 | 1 | Элементы единоборств. Комбинации из ранее освоенных элементов ( Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках). | называет правильность выполнения упражнения Объясняет упражнения.     | Выполняет упражнения правильно   |  |  | проговаривает правильность выполнения и находит ошибки                               | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль               |

|    |   |  |   |  |  |  |  |   |
|----|---|--|---|--|--|--|--|---|
| 42 | 1 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. | Называет упражнения Называет основные элементы упражнения, знает правильность выполнения. | выполнять по правилам техники, показывать правильно                      |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения                     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |
| 43 | 1 | Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке, снарядах. ОРУ со скакалкой.   | Называет упражнения Называет основные элементы упражнения, знает правильность выполнения. | выполнять по правилам техники, показывать правильно                      |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения                     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |
| 44 | 1 | На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах. ОРУ в парах.                               | Называет основные элементы упражнения, знает правильность выполнения.                     | выполнять по правилам техники, показывать правильно                      |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения                     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |
| 45 | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Кувырки вперед, назад. Мостик. Стойка на лопатках.                | развитие физических качеств по средствам акробатике                                       | Сравнивает правильность выделить главное, осуществляет правильный показ. |  |  | Внимательно - выбирает правильность выполнения упражнения, находит ошибки, выполняет | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения.                     |
| 46 | 1 | Лазание по канату без помощи ног и по одному шесту с помощью ног на скорость.  | развитие физических качеств по средствам акробатике                                       | Выполнять быстро, правильно.   |  |  | воспроизводит технику , тактику и находит ошибки                                     | Задает вопросы разного вида, планирует собственную деятельность.              |
| 47 | 1 | Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями.   | Называет упражнения Называет основные элементы  | выполнять по правилам техники, показывать                                |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает   | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко                         |

|    |   |  |  |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|---|--|--|--|---|
|    |   | Набивными мячами.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Кувьрки вперед, назад, мостик. Упражнений со скакалкой. | упражнения, знает правильность выполнения. | правильно   |  |  | правильность выполнения  | формулирует свои мысли.   |
| 48 | 1 | Лазание по канату гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.<br>Подтягивание.   | Называет основные элементы упражнения      | выполнять по правилам техники, показывать правильно |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |

**Календарно - тематическое планирование 10 класс 2 полугодие**

| № уро<br>ка                         | ча<br>сы | Содержание учебного<br>материала   | Ожидаемый результат:<br>каждый ученик  |   | дата | Факт<br>дата | Действия ученика   | Формируемые<br>ОУУн  |
|-------------------------------------|----------|--|--|---|------|--------------|--|--|
|                                     |          |  | знает  | умеет   |      |              |  |  |
| <b>Лыжная подготовка – 18 часов</b> |          |  |  |   |      |              |  |  |
| 49                                  | 1        | Т.Б. Попеременный -<br>двухшажный ход.<br>Переход с<br>одновременных ходов<br>на попеременные.<br>Дистанция 5 км | Называет<br>основные<br>элементы<br>упражнения,<br>Инструктаж по ТБ  | выполняет<br>прохождение<br>дистанции<br>попеременным<br>двухшажным ходом<br>по правилам техники                              |      |              | Выполняет<br>самостоятельно и<br>проговаривает<br>правильность<br>выполнения                         | Работает по<br>алгоритму,<br>интерпретирует<br>задания, кратко<br>формулирует свои<br>мысли.               |
| 50-<br>51                           | 2        | Одновременно -<br>четырёхшажный ход.<br>Переход с одного хода<br>на другой.<br>Прохождение<br>дистанции 6 км.    | Называет основные<br>фазы ходов.<br>Отвечает на<br>вопросы по<br>предыдущему<br>материалу.   | Соотносит рассказ<br>учителя с<br>демонстрацией,<br>осуществляет<br>правильный показ.<br>Перехода с одного<br>хода на другой. |      |              | Узнает по<br>выполнению,<br>проговаривает<br>правильность<br>выполнения и<br>находит ошибки          | Выделение<br>критерии для<br>сравнения и<br>осуществления<br>сравнения.<br>Планирует свою<br>деятельность. |
| 52-<br>53                           | 2        | Одновременно -<br>одношажный ход.<br>Преодоление подъемов<br>и препятствий.<br>Правила соревнований.             | называет<br>основные<br>элементы<br>подъемов,<br>методику<br>выполнения<br>одновременно -<br>одношажный хода.<br>Правила<br>соревнований | выполнять по<br>правилам техники<br>преодоление<br>подъемов и ходов.  |      |              | Делает вывод,<br>составляет<br>схему,<br>воспроизводит<br>технику<br>выполнения и<br>находит ошибки. | Задаёт вопросы<br>разного вида.<br>Определяет<br>необходимость<br>использовать<br>наблюдение.              |
| 54-<br>55                           | 2        | Особенности<br>физической подготовки<br>лыжника. Преодоление<br>контруклонов (техника)                           | технику<br>преодоление<br>контруклонов и<br>попеременно  | осуществляет<br>правильный показ<br>попеременно<br>двухшажного хода   |      |              | Внимательно -<br>выбирает<br>правильность<br>выполнения  | Выделяет критерии<br>для сравнения и<br>осуществляет<br>сравнения.   |

|           |   |   |   |  |  |  |  |   |
|-----------|---|---|---|--|--|--|--|---|
|           |   | Попеременный -<br>двухшажный ход.<br>Дистанция 6 км.  | двухшажного хода.   | по дистанции.  |  |  | упражнения,<br>находит ошибки,<br>выполняет  |   |
| 56-<br>57 | 2 | Ходьба на лыжах в<br>медленном темпе (до<br>5км.) Особенности<br>физической подготовки<br>лыжника.  | Правила<br>физической<br>подготовки<br>лыжника,<br>распределение сил<br>по дистанции.                           | Выполнять<br>правильно<br>Ходьбу в медленном<br>темпе 5 км.  |  |  | воспроизводит<br>технику , тактику и<br>находит ошибки   | Задает вопросы<br>разного вида,<br>планирует<br>собственную<br>деятельность.  |
| 58-<br>59 | 2 | Лыжные гонки (5 км.<br>время )<br>Переход с<br>одновременных ходов<br>на попеременные ходы.<br>Правила поведения<br>самостоятельных<br>занятий. | Перечисляет<br>основные этапы<br>упражнений,<br>объясняет<br>упражнения.<br>Называет названия<br>упражнения.    | Проходит<br>дистанцию 2 км<br>изученными ходами.   |  |  | Делает вывод,<br>составляет<br>схему,<br>воспроизводит<br>технику<br>выполнения и<br>находит ошибки. | Осуществляет<br>самоконтроль,<br>задает вопросы,<br>определяет<br>необходимость<br>Использовать<br>собственную<br>деятельность. |
| 60-<br>61 | 2 | Преодоление подъемов<br>и препятствий. Первая<br>помощь при травмах и<br>обморожениях.<br>Прохождение<br>дистанции 5км.                         | называет технику<br>преодоление<br>подъемов и<br>препятствий.<br>Правила при<br>занятиях лыжной<br>подготовкой. | осуществляет<br>правильный показ<br>преодоление<br>подъемов и<br>препятствий,<br>проходит дистанцию<br>5км.. |  |  | Применяет на<br>практике, выбирает<br>правильность<br>выполнения<br>упражнения.                      | Осуществляет<br>самоконтроль,<br>планирует свою<br>деятельность.  |
| 68-<br>63 | 2 | Попеременный -<br>четырёхшажный ход.<br>Лыжные гонки (6 км.<br>без время)   | Описывает<br>правильность<br>выполнения<br>тактических<br>действий в<br>лыжных гонках.                          | Показывает<br>выполнение,<br>Объясняет<br>применение.  |  |  | Проговаривает<br>правила<br>выполнения и<br>применения в<br>игровых условиях.                        | Планирует<br>собственную<br>деятельность,<br>кратко<br>формулирует свои<br>мысли.   |
| 64-<br>65 | 2 | Правила соревнований.<br>Одновременно -   | Называет<br>основные  | Проходит<br>дистанцию 3 км.,   |  |  | Применяет на<br>практике, выбирает   | планирует<br>собственную  |

|                           |   |  |  |  |  |  |  |   |
|---------------------------|---|--|--|--|--|--|--|---|
|                           |   | двухшажный ход.<br>Дистанция 5км.  | элементы<br>одновременно<br>двухшажного хода   | одновременно<br>двухшажным ходом   |  |  | правильность<br>выполнения<br>упражнения.  | деятельность.   |
| 66                        | 1 | Лыжные гонки 5 км.<br>(время )   | Правила по<br>лыжным гонкам,<br>лыжные ходы.   | Применение<br>изученных ходов<br>при прохождении<br>дистанции 3 км.на<br>результат.              |  |  | Делает вывод,<br>воспроизводит<br>технику<br>выполнения и<br>находит ошибки.                         | Планирует свою<br>деятельность,<br>осуществляет<br>самоконтроль<br>учебной<br>деятельности.                                     |
| <b>Баскетбол – 4 часа</b> |   |  |  |  |  |  |  |   |
| 67                        | 1 | Работа в тройках с<br>продвижением<br>(восьмерка) Ловля и<br>передача мяча с<br>сопротивлением<br>защитника. Учебно-<br>тренировочная игра | Технику<br>выполнения<br>продвижения .<br>Ловлю и<br>передачу мяча<br>с<br>сопротивление<br>м.<br>Правила игры.    | Ловить и передавать мяч<br>со сменой мест, в тройках<br>в игровых условиях                       |  |  | Выполняет<br>самостоятельно и в<br>группе.   | Кратко<br>формулировать<br>свои мысли,<br>выделять критерии<br>для сравнения.   |
| 68                        | 1 | Ускорение из 6 раз с<br>броском. Действие<br>против игрока без мяча<br>и с мячом. Учебно-<br>тренировочная игра                            | Перечисляет<br>основные<br>этапы<br>упражнений,<br>объясняет<br>упражнения.<br>Называет<br>названия<br>упражнения. | находит главное,<br>объясняет ключевые<br>понятия – выполняет.                                   |  |  | Делает вывод,<br>составляет<br>схему,<br>воспроизводит<br>технику<br>выполнения и<br>находит ошибки. | Осуществляет<br>самоконтроль,<br>задает вопросы,<br>определяет<br>необходимость<br>Использовать<br>собственную<br>деятельность. |
| 69                        | 1 | Действие против<br>игрока без мяча и с<br>мячом. Броски мяча с<br>точки 3*8 раз. Учебно-   | называет<br>основные<br>элементы<br>упражнения,  | Составляет схему броска,<br>выполнять по правилам<br>техники тактические<br>действия, показывать |  |  | Делает вывод,<br>составляет<br>схему,<br>воспроизводит   | Задает вопросы<br>разного вида.<br>Определяет<br>необходимость  |

|                            |   |  |  |  |  |  |   |   |
|----------------------------|---|--|--|--|--|--|---|---|
|                            |   | тренировочная игра.  | методику выполнения бросков с точек.                               | правильно  |  |  | технику выполнения и находит ошибки.                                | использовать наблюдение.                                |
| 70                         | 1 | Техника перемещения и владения мячом. Штрафной бросок из 10 раз – зачет. Учебно-тренировочная игра | называет правильность выполнения упражнения. Объясняет упражнения. | Применение в игре, выделяет главное, осуществляет правильный показ |  |  | Применяет на практике, выбирает правильность выполнения упражнения. | Осуществляет самоконтроль, планирует свою деятельность. |
| <b>Волейбол – 15 часов</b> |   |  |  |  |  |  |   |   |

|    |   |   |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 71 | 1 | Правила поведения учащихся на занятиях. Отбивание мяча кулаком у верха края сетки. Передача мяча у сетки и в прыжке. Подача. Учебно-тренировочная игра. | Правила поведения на уроках волейбола, тактические действия в защите. Правила игры. | Применяет изученный материал во время игры. |  |  | Доказывает или опровергает предложенное действие, выполняет имитацию | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль. |
| 72 | 1 | Отбивание мяча кулаком у верха края сетки (зачет). Передача мяча у сетки и в прыжке. Подача. Учебно-тренировочная игра.                                 | Правила поведения на уроках волейбола, тактические действия в защите. Правила игры. | Применяет изученный материал во время игры. |  |  | Доказывает или опровергает предложенное действие, выполняет имитацию | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль. |

|    |   |  |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 73 | 1 | Стойка игрока и перемещение.<br>Нападающий удар.<br>Остановки. Правила игры. Учебно-тренировочная игра с заданиями                           | Узнает и называет правильность выполнения упражнения<br>Объясняет упражнения. | Стойку, перемещение, остановки во время учебно-тренировочной игры.                 |  |  | Узнает по выполнению, проговаривает правильность выполнения и находит ошибки | Определять необходимость использовать наблюдение, задавать вопросы разного вида. |
| 74 | 1 | Передача мяча сверху двумя руками на месте.<br>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.<br>Учебно-тренировочная игра с заданиями        | Технику выполнения передач, правила игры в волейбол.                          | Передачи мяча сверху на месте и в прыжке.<br>Учебно-тренировочная игра с заданиями |  |  | Выполняет самостоятельно и в паре.   | Кратко формулировать свои мысли, выделять критерии для сравнения.                |
| 75 | 1 | Передача мяча сверху двумя руками на месте (зачет)<br>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.<br>Учебно-тренировочная игра с заданиями | Технику выполнения передач, правила игры в волейбол.                          | Передачи мяча сверху на месте и в прыжке.<br>Учебно-тренировочная игра с заданиями |  |  | Выполняет самостоятельно и в паре.   | Кратко формулировать свои мысли, выделять критерии для сравнения.                |
| 76 | 1 | Передача после перемещения.<br>Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.<br>Прием мяча с подачи.<br>Учебно-тренировочная игра      | Называет технику приема мяча, передачи.<br>Правила игры в волейбол.           | показывать правильно передачи, прием мяча с подачи.<br>Играет в волейбол.          |  |  | Повторяет стандартное выполнение передачи<br>Ускорение.                      | Выделение критерии для сравнения и осуществления сравнения.                      |

|    |   |   |   |  |  |  |  |   |
|----|---|---|---|--|--|--|--|---|
| 77 | 1 | Передача после перемещения.<br>Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.<br>Прием мяча с подачи (зачет)<br>Учебно-тренировочная игра                                      | Называет технику приема мяча, передачи.<br>Правила игры в волейбол.                 | показывать правильно передачи, прием мяча с подачи.<br>Играет в волейбол.        |  |  | Повторяет стандартное выполнение передачи<br>Ускорение.              | Выделение критерии для сравнения и осуществления сравнения.                   |
| 78 | 1 | Прием мяча. Нижняя прямая подача.<br>Учебно-тренировочная игра с заданиям   | правила техники приема мяча, нижняя прямая подача. Правила игры.                    | выполняет по правилам техники, учебно-тренировочная игра с заданиям              |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |
| 79 | 1 | Прием мяча. Нижняя прямая подача (зачет).<br>Учебно-тренировочная игра с заданиями  | правила техники приема мяча, нижняя прямая подача. Правила игры.                    | выполняет по правилам техники, учебно-тренировочная игра с заданиям              |  |  | Выполняет самостоятельно и проговаривает правильность выполнения     | Работает по алгоритму, интерпретирует задания, кратко формулирует свои мысли. |
| 80 | 1 | Сочетание перемещений.<br>Прямая верхняя подача.<br>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите, подача Учебно-тренировочная игра с заданиями | Правила перемещения в стойке волейболиста, технику подачи, правила игры в волейбол. | Показывает правильно технику игры .Применять во время игры нижнюю прямую подачу. |  |  | Доказывает или опровергает предложенное действие, выполняет имитацию | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль.              |

|         |   |   |   |   |  |  |  |  |
|---------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 81      | 1 | Прямая верхняя подача (зачет).<br>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите, подача Учебно-тренировочная игра с заданиями | Правила перемещения в стойке волейболиста, технику подачи, правила игры в волейбол.   | Показывает правильно технику игры .Применять во время игры нижнюю прямую подачу.          |  |  | Доказывает или опровергает предложенное действие, выполняет имитацию         | Планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль.                 |
| 82      | 1 | Передача мяча сверху (в тройках) с перемещением Прием мяча снизу после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданиями  | Называет правильность выполнения упражнения Объясняет прием мяча снизу. Правила игры. | выполнять передачи сверху с перемещением в тройках, прием мяча снизу, играет по правилам. |  |  | Узнает по выполнению, проговаривает правильность выполнения и находит ошибки | Определять необходимость использовать наблюдение, задавать вопросы разного вида. |
| 83      |   | Передача мяча сверху (в тройках) с перемещением Прием мяча снизу после подачи (зачет). Учебно-тренировочная игра с заданиями                                      | Называет правильность выполнения упражнения Объясняет прием мяча снизу. Правила игры. | выполнять передачи сверху с перемещением в тройках, прием мяча снизу, играет по правилам. |  |  | Узнает по выполнению, проговаривает правильность выполнения и находит ошибки | Определять необходимость использовать наблюдение, задавать вопросы разного вида. |
| 84 - 85 | 2 | Совершенствование техники передвижений, остановок. Нападающий удар через сетку. Учебно-тренировочная игра с заданиями   | Технику передвижений и остановок. Правила игры.                                       | играет по правилам с определенными заданиями.   |  |  | Выполняет самостоятельно и в группе.   | Кратко формулировать свои мысли, выделять критерии для сравнения.                |

**Элементы единоборства-3часа**

|  |   |   |   |  |  |  |  |   |
|--|---|---|---|--|--|--|--|---|
| 86<br>-<br>87  | 2 | Комбинации из освоенных элементов.<br>Распасовка в кругу (снизу + сверху),<br>Учебно-тренировочная игра с заданиями<br>Подвижные игры: «Сила и ловкость»                                | Технику распасовки.<br>Правила игры.  | выполнять работу ,<br>составляет комбинацию из освоенных элементов,<br>применять во время игры |  |  | Повторяет стандартное выполнение продвижения в тройках.                      | Выделение критерии для сравнения и осуществления сравнения.                                 |
| 88   | 1 | Блокирование нападающего удара (страховка)<br>Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.<br>Силовые упражнения.<br>Подвижная игра: «Борьба двое против двоих» | Технику блокирования нападающего удара, тактические действия в нападении и защите.<br>Правила игры. | Учебно-тренировочная игра с заданиями  |  |  | Выполняет самостоятельно и в группе.   | Кратко формулировать свои мысли, выделять критерии для сравнения.                           |
| <b>Легкая атлетика, элементы единоборств– 14 часов</b> |   |   |   |  |  |  |  |   |
| 89   | 2 | Совершенствование метания гранаты на дальность.<br>Кроссовая подготовка 20 минут  | Называет основные фазы<br>Метания гранаты.<br>Правила по ТБ   | Соотносит рассказ учителя с демонстрацией, осуществляет правильный показ метания гранаты.      |  |  | Узнает по выполнению, проговаривает правильность выполнения и находит ошибки | Выделение критерии для сравнения и осуществления сравнения.<br>Планирует свою деятельность. |
| 90   | 1 | Эстафетный бег на короткие этапы от 30-100 метров.  | называет основные элементы  | выполнять по правилам техники бег на   |  |  | Делает вывод, составляет схему,  | Задает вопросы разного вида.<br>Определяет  |

|    |   |   |   |  |  |  |  |   |
|----|---|---|---|--|--|--|--|---|
|    |   | Шестиминутный бег на выносливость.  | упражнения, методика выполнения эстафетного бега.   | выносливость, эстафетный бег на короткие этапы, показывать правильно                   |  |  | воспроизводит технику выполнения и находит ошибки.                                   | необходимость использовать наблюдение.                              |
| 91 | 1 | Равномерный бег 20 мин. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.                               | Технику выполнения равномерного бега, прыжковых упражнений. Правила игры.                             | осуществляет правильный показ специально прыжковых упражнений. Играет по правилам.     |  |  | Внимательно - выбирает правильность выполнения упражнения, находит ошибки, выполняет | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения.           |
| 92 | 1 | Полоса препятствий. Бег на средние дистанции (1000 м)   | называет основные элементы полосы препятствий, технику бега на средние дистанции, методика выполнения | Выполнять быстро, правильно полосу препятствий. Осуществляет бег 300, 600 метров.      |  |  | воспроизводит технику , находит ошибки   | Задает вопросы разного вида, планирует собственную деятельность.    |
| 93 | 1 | Кроссовая подготовка 2 км (Д), 3км (Ю). Подтягивание. Бег на короткие дистанции 60, 100 метров.     | Описывает правильность выполнения, выделяет этапы бега и подтягивания.                                | Показывает выполнение, соотносит рассказ учителя с демонстрацией Объясняет применение. |  |  | Проговаривает правила выполнения и применения в игровых условиях.                    | Планирует собственную деятельность, кратко формулирует свои мысли.  |
| 94 | 1 | Шестиминутный бег на выносливость (зачет). Бросок набивного мяча 1 кг. <b>Техника безопасности.</b> | Называет основные элементы упражнения, правильность   | Выполнять правильно технику шестиминутного бега на                                     |  |  | Распознает положительное влияние на организм (выработка физических качеств).         | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения, планирует |

|    |   |  |   |   |  |  |  |   |
|----|---|--|---|---|--|--|--|---|
|    |   | <b>Гигиена борца.</b>  | выполнения.   | выносливость, метание набивного мяча 1 кг   |  |  |  | собственную деятельность.   |
| 95 | 1 | Бросок набивного мяча 1 кг. (зачет). Кроссовая подготовка.<br><b>Силовые упражнения и единоборства в парах.</b>                                | Называет основные элементы упражнения, правильность выполнения.             | Выполнять правильно технику шестиминутного бега на выносливость, метание набивного мяча 1 кг              |  |  | Распознает положительное влияние на организм (выработка физических качеств). | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения, планирует собственную деятельность. |
| 96 | 1 | Подтягивание. Кросс 3000 м (время)<br><b>Приемы самостраховки. Подвижная игра: «Борьба всадников»</b>  | Описывает схему передвижения, отвечает на вопросы по предыдущему материалу. | соотносит рассказ учителя с демонстрацией. Сравнивает правильность выполнения подтягивания, бега на 2 км. |  |  | Делает вывод, воспроизводит технику выполнения и находит ошибки              | Планирует свою деятельность, осуществляет самоконтроль учебной деятельности.                  |
| 97 | 1 | Подтягивание (зачет). Кроссовая подготовка 20 минут.<br><b>Самостоятельная разминка. Уметь судить учебную схватку одного вида единоборств.</b> | Описывает схему передвижения, отвечает на вопросы по предыдущему материалу. | соотносит рассказ учителя с демонстрацией. Сравнивает правильность выполнения подтягивания, бега на 2 км. |  |  | Делает вывод, воспроизводит технику выполнения и находит ошибки              | Планирует свою деятельность, осуществляет самоконтроль учебной деятельности.                  |

|         |   |   |   |  |  |  |  |  |
|---------|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 98      | 1 | Кроссовая подготовка 25 минут. Прыжки в длину с разбега 8-12 шагов.<br><b>Подвижная игра: «Сила и ловкость»</b>                         | Техника прыжков в длину с разбега.  | Показывает правильно кросс подготовку и прыжка в длину с разбега с 8-12 шагов. |  |  | воспроизводит технику выполнения и находит ошибки                                    | Задает вопросы разного вида. Определяет необходимость использовать наблюдение  |
| 99      | 1 | Кроссовая подготовка 25 минут. Прыжки в длину с разбега 8-12 шагов.<br><b>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Схватка.</b> | Техника прыжков в длину с разбега.  | Показывает правильно кросс подготовку и прыжка в длину с разбега с 8-12 шагов. |  |  | воспроизводит технику выполнения и находит ошибки                                    | Задает вопросы разного вида. Определяет необходимость использовать наблюдение. |
| 100     | 1 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. ОРУ.   | Правила выполнения длительного бега с преодолением препятствий, ОРУ упражнения. | Выполняет бег 20 минут, специально беговые упражнения. ОРУ.                    |  |  | Внимательно - выбирает правильность выполнения упражнения, находит ошибки, выполняет | Выделяет критерии для сравнения и осуществляет сравнения.                      |
| 101-102 | 2 | Подвижные игры с элементами легкой атлетике.  | Правила игры в подвижные игры.  | Выполняет игры с элементами легкой атлетике.                                   |  |  | воспроизводит технику, находит ошибки  | Задает вопросы разного вида, планирует собственную деятельность.               |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс  
I полугодие**

| № уроков | Раздел программы   | часы | дата | Виды учебной деятельности             | Формы организации урока            | ОУУН   |
|----------|--|------|------|---------------------------------------|------------------------------------|--|
|          | <b>«Легкая атлетика»</b>   | 16   |      |                                       |                                    |  |
| 1        | Т.Б Основные приемы самоконтроля Специальные беговые упражнения.           | 1    |      | Инструктаж<br>Дискуссия<br>Правила ТБ | Фронтальная тест<br>Индивидуальная | Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями. Занятие доступными видами спорта<br>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.<br>Закаливающие процедуры.<br>Углубленное представление об основных видах спорта.<br>соревнованиях, инвентаре.<br>Приобщение к самостоятельным занятиям. Содействие развитию психических |
| 2        | Специальные беговые упражнения.<br>Бег с высокого старта 20 – 30 м.        | 1    |      |                                       |                                    |  |
| 3        | Совершенствование низкого старта.<br>бег 60м ,100 м.                       | 1    |      | Дискуссия<br>показ                    | Групповая<br>Тест<br>В парах       |  |
| 4        | Эстафетный бег с высокого старта<br>Челночный бег 10*10,                   | 1    |      |                                       |                                    |  |
| 5        | Совершенствование прыжковых упражнений<br>Длина с места.                   | 1    |      |                                       |                                    |  |
| 6        | Кроссовая подготовка 1 км (без учета времени)                              | 1    |      |                                       |                                    |  |
| 7        | Медленный бег на выносливость. 6*  | 1    |      |                                       |                                    |  |
| 8        | Работа с набивным мячом.   | 1    |      | Инструктаж<br>Беседа                  | Фронтальная<br>тест                |  |
| 9        | Разучивание эстафетного бега.  | 1    |      |                                       |                                    |  |
| 10       | Метание гранаты на дальность.  | 1    |      | Самостоятельные работы                | Групповая<br>Тест                  |  |
| 11       | Бег в равномерном темпе 15 минут.<br>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | 1    |      |                                       |                                    |  |
| 12       | Бег в равномерном темпе 15 минут.<br>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега  | 1    |      |                                       |                                    |  |

|    |  |    |  |                              |                            |            |  |
|----|--|----|--|------------------------------|----------------------------|------------|--|
| 13 | Броски набивного мяча 2 (кг) двумя руками из различных исходных положений с места.   | 1  |  |                              |                            | процессов. |  |
| 14 | Броски набивного мяча 2 (кг) двумя руками с одного-четырех шагов вперед- четырех шагов вперед- вверх на дальность или заданное расстояние. | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 15 | Кроссовая подготовка до 20 минут. ОФП  | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 16 | Кроссовая подготовка до 25 минут. ОФП.   | 1  |  |                              |                            |            |  |
|    | <b>«Баскетбол»</b>   | 11 |  |                              |                            |            |  |
| 17 | Т.Б. Ловля и ведение, передачи мяча в различных построениях без сопротивления  | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 18 | Ловля и ведение мяча на месте и в движении. Броски со средней дистанции.   | 1  |  | Самостоятельные работы       | Парная тест                |            |  |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления. Действия против игрока без мяча и с мячом.  | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 20 | Обводка на скорость ( флажки)Броски со штрафной.   | 1  |  | Соревнования                 | Поточная тест соревнования |            | Осуществлять самоконтроль учебной деятельности. Задавать вопросы. Кратко формулировать свои мысли. |
| 21 | Тактическое действия в защите. Ведения мяча с сопротивлением защитника.  | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 22 | Ускорение с броском. Игра от щита.   | 1  |  | Демонстрация Повторение игра | тест                       |            |  |
| 23 | Броски с точек.(8)Учебная игрока.  | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 24 | Броски с точек.(12)Учебно-тренировочная игра   | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 25 | Групповые тактические действия в нападении и защите. Штрафной бросок.  | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 26 | Индивидуальные действия в защите. Действия игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)                                     | 1  |  |                              |                            |            |  |
| 27 | Броски со штрафной линии. Учебная игра.  | 1  |  |                              |                            |            |  |

| № уро | Раздел программы | часы | дата | Виды учебной деятельности | Формы организации | ОУУН |
|-------|------------------|------|------|---------------------------|-------------------|------|
|-------|------------------|------|------|---------------------------|-------------------|------|

| КОВ |   |           |  |   | урока  |   |
|-----|---|-----------|--|---|--|---|
|     | <b>«Баскетбол»</b>  | <b>3</b>  |  |   |  |   |
| 28  | Передачи мяча с продвижением двумя мячами (снизу одновременно)  | 1         |  | Дальнейшее развитие координальных и кондиционных способностей | Фронтальная тест<br>Индивидуальная                 | Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями. Занятие доступными видами спорта<br>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Закаливающие процедуры.<br>Углубленное представление об основных видах спорта. соревнованиях, инвентаре.<br>Приобщение к самостоятельным занятиям. Содействие развитию психических процессов.<br><br>Осуществлять самоконтроль учебной деятельности.<br>Задавать вопросы.<br>Кратко формулировать |
| 29  | Игра от щита из 5 раз с добиванием. Учебная игра.   | 1         |  |   |  |   |
| 30  | Передачи 2 мячами с продвижением (сверху +снизу)  | 1         |  | Подвижные игры и игровые задания<br>показ                     | Передача мяча двумя руками от груди<br><br>В парах |   |
|     | <b>Гимнастика</b>   | <b>18</b> |  |   |  |   |
| 31  | Т.Б гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения<br>Комбинация с обручем. | 1         |  | Инструктаж<br>Беседа  | Индивидуальная<br>Работа в парах                   |   |
| 32  | Команда «Прямо». Повороты в движении направо, налево.<br>Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.                   | 1         |  |   |  |   |
| 33  | Команда «Прямо». Повороты в движении направо, налево.<br>Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.                   | 1         |  | Самостоятельные работы<br>Беседа                              | Индивидуальная<br>тест                             |   |
| 34  | Упражнения в равновесии, ходьба с высоким подниманием бедра, повороты налево, право.<br>Стойка на одной.              | 1         |  |   |  |   |

|    |   |   |  |  |  |             |
|----|---|---|--|--|--|-------------|
| 35 | Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Упражнения со скакалкой                                      | 1 |  | Инструктаж<br>Беседа   | Фронтальная<br>тест  | СВОИ МЫСЛИ. |
| 36 | Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин ( 3-4 повт.). ОРУ с набивным мячом до 5 кг.                                | 1 |  |  |  |             |
| 37 | Упражнения с отягощением .Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.                      | 1 |  | Самостоятельны<br>е работы<br>Беседа<br>ПравилаТБ<br>Координационна<br>я выработка<br>способности<br>(скорость, сила,<br>выносливости)<br>Демонстрация<br>Повторение<br>Соревнования<br>игра | Групповая<br>тест<br>Парная<br>тест<br>Поточная<br>коллективная<br>соревнования<br>Парная<br>Тренировка в<br>Соревнования<br>Круговая<br>Тренировка в<br>парах<br>Соревнования |             |
| 38 | Комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Толчком двух ног вис углом.                       | 1 |  |  |  |             |
| 39 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты.  | 1 |  |  |  |             |
| 40 | Ритмическая гимнастика. Полоса с препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.                                 | 1 |  |  |  |             |
| 41 | Ритмическая гимнастика. Комбинации из ранее освоенных элементов ( Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках).       | 1 |  |  |  |             |
| 42 | Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.   | 1 |  |  |  |             |
| 43 | Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. ОРУ со скакалкой.                                   | 1 |  |  |  |             |
| 44 | На развитие силовых способностей и силовой выносливости.<br>Упражнения в висах и упорах. ОРУ в парах.                                 | 1 |  |  |  |             |
| 45 | Комбинация упражнений с обручами. Перестроение из колоны по одному в колонну по два в движении.<br>Кувырки вперед, назад, мостик.     | 1 |  |  |  |             |
| 46 | Комбинация упражнений с большими мячами.<br>Перестроение из колоны по одному в колонну по два на месте. Кувырки вперед, назад, мостик | 1 |  |  |  |             |

|    |   |   |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|
| 47 | Комбинация у Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Кувырки вперед, назад, мостик. Упражнений со скакалкой.          | 1 |  |  | Тренировка в Соревнования               |  |
| 48 | Комбинация упражнений со скакалкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. И на месте. Кувырки вперед, назад, мостик | 1 |  |  | Круговая Тренировка в парах Соревновани |  |

#### 11 класс II полугодие

| № уроков | Раздел программы  | часы | дата | Виды учебной деятельности | Формы организации урока | ОУУН  |
|----------|---|------|------|---------------------------|-------------------------|---|
| 49       | <u>Лыжная подготовка</u> Т.Б. Построение. Совершенствование технических ходов.  | 18   |      | Инструктаж<br>Беседа      | Парная<br>Групповая     | Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями.<br>Занятие терминологии волейбола.<br>Знания правил игры. |
| 50       | Выработка скоростной выносливости.  | 1    |      |                           |                         |   |
| 51       | Тактика лыжных гонок.<br>Развитие двигательных качеств 200м*4 раз. Дистанция 3 км.                                      | 1    |      |                           |                         |   |
| 52       | Формирование навыков правильного дыхания.<br>Прохождение дистанции 3 км изученными способами.<br>Переход с хода на ход. | 1    |      | Демонстрация              | Соревнования<br>тест    | Влияние лыжной подготовки на состояние здоровья.<br>Техника безопасности.   |
| 53       | Дистанция 3 км поперечно – двухшажным ходом.<br>Элементы тактики лыжных гонок.  | 1    |      |                           |                         |   |
| 54       | Одновременно - двухшажный ход.<br>Дистанция 3 км (без учета времени)  | 1    |      |                           |                         |   |
| 55       | Подъем «елочкой». Дистанция 3 км Правила проведения самостоятельных занятий.  | 1    |      | Инструктаж<br>Беседа      | Индивидуальная          | Гигиенические правила при выполнении физических   |
| 56       | Поперечно – двухшажным ход.<br>Торможение при спуске. Правила соревнований..  | 1    |      |                           |                         |   |

|    |  |   |  |                                     |                            |   |
|----|--|---|--|-------------------------------------|----------------------------|---|
| 57 | Поперечно – четырехшажным ход. Подъем лесенкой.<br>Дистанция 3 км  | 1 |  |                                     |                            | упражнений.<br>Закаливающие<br>процедуры.   |
| 58 | Прохождение коротких дистанций на время.<br>Бесшажным ходам. Тактика лыжных гонок;<br>распределение сил, лидирование, обгон,<br>финиширование. | 1 |  | Самостоятельные<br>работы<br>Беседа | Индивидуальн<br>ая<br>Тест | Приобщение к<br>самостоятельным<br>занятиям. Содействие<br>развитию<br>психического<br>процессов.                 |
| 59 | Первая помощь при травмах и обморожениях.<br>Дистанция 4 км.   | 1 |  |                                     |                            |   |
| 60 | Спуск, подъем. Дистанция 2 км.   | 1 |  |                                     |                            |   |
| 61 | Отрезки на зачет 300-600 (на время) Дистанция 4 км.  | 1 |  | Инструктаж<br>Беседа                | Соревнования<br>тест       | Осуществлять<br>самоконтроль учебной<br>деятельности.<br>Задавать вопросы.<br>Кратко формулировать<br>свои мысли. |
| 62 | Зачетная дистанция 3 км( время)  | 1 |  |                                     |                            |   |
| 63 | Лыжная прогулка до 5 км (без времени)  | 1 |  |                                     |                            |   |
| 64 | Формирование навыков правильного дыхания.<br>Прохождение дистанции 3 км изученными способами.<br>Переход с хода на ход                         | 1 |  | Самостоятельные<br>работы<br>Беседа | Групповая<br>тест          |   |
| 65 | Тактика лыжных гонок.<br>Развитие двигательных качеств 200м*4 раз. Дистанция 3<br>км.  | 1 |  |                                     |                            |   |
| 66 | Отрезки на зачет 300-600 (на время)Дистанция 5 км.   | 1 |  |                                     |                            |   |
| 67 | Ловля и передача мяча после отскока от щита.   | 1 |  | Дискуссия<br>показ                  | Подвижные<br>игры          |   |
| 68 | Передача одной рукой в движении.   | 1 |  |                                     |                            |   |
| 69 | Тактические действия в защите.   | 1 |  |                                     |                            |   |
| 70 | Тактические действия в нападении.  | 1 |  | Инструктаж<br>Беседа                | тест                       |   |
| 71 | Два шага с броском из 5 раз.   | 1 |  |                                     |                            |   |
| 72 | Персональная защита.   | 1 |  |                                     |                            |   |
| 73 | Специально-беговая разминка.   | 1 |  | Самостоятельные<br>работы<br>Беседа | Парная<br>тест             |   |
| 74 | Штрафной бросок. Челночный бег с мячом.  | 1 |  |                                     |                            |   |
| 75 | Т.Б. Ловля и ведение, передачи мяча в различных<br>построениях без сопротивления   | 1 |  |                                     |                            |   |
| 76 | Ловля и ведение мяча на месте и в движении. Броски со<br>средней дистанции.  | 1 |  | Круговая<br>тренировка              | Парная<br>Соревнования     |   |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 77 | Ведение мяча с изменением направления. Действия против игрока без мяча и с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Зачет штрафного броска из 10 раз.   | 1 |  |  |  |  |

| № уроков | <i>Раздел программы</i>   | часы | дата | Виды учебной деятельности           | Формы организации урока    | ОУУН  |
|----------|---|------|------|-------------------------------------|----------------------------|---|
| 79       | Учебно- тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.  | 1    |      |                                     |                            |   |
| 80       | <b>« Волейбол »</b><br>ТБ. Совершенствование распасовки снизу +сверху   | 1    |      | Инструктаж<br>Беседа                | Парная<br>тест             | Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями.<br>Занятие доступными видами спорта<br><br>Приобщение к самостоятельным занятиям.<br><br>Содействие развитию психологических процессов.<br><br>Осуществлять самоконтроль учебной деятельности.<br>Задавать вопросы.<br>Кратко формулировать |
| 81       | Эстафеты с элементами волейбола   | 1    |      |                                     |                            |   |
| 82       | Прием мяча снизу. Подача. Восьмерка.  | 1    |      |                                     |                            |   |
| 83       | Мини-волейбол 2*2,3*3,4*4.  | 1    |      | Дискуссия<br>показ                  | Групповая<br>тест          |   |
| 84       | Передача мяча в паре через сетку.   | 1    |      |                                     |                            |   |
| 85       | Передача мяча в паре через сетку на месте и в движении. Блок.   | 1    |      |                                     |                            |   |
| 86       | Игра от стены сверху на результат 20 р. (зачет)   | 1    |      | Инструктаж<br>Беседа                | Групповая<br>тест          |   |
| 87       | Игра от стены снизу на результат 20 р. (зачет)  | 1    |      |                                     |                            |   |
| 88       | Зачет подачи из 6 раз. Учебно-тренировочная игра.   | 1    |      |                                     |                            |   |
| 89       | Совершенствование стойки игрока:<br>Верхняя подача. Перемещение в стойке  | 1    |      | Самостоятельные<br>работы<br>Беседа | Индивидуальн<br>ая<br>тест |   |
| 90       | Легкая атлетика<br>Т.Б Кроссовая подготовка до 2 км Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 100 метров. | 1    |      |                                     |                            |   |
| 97       | Бег 30 м с высокого старта. Специально-беговые упражнения.  | 1    |      |                                     |                            |   |
| 92       | Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100м.  | 1    |      | Инструктаж<br>Беседа                | Индивидуальн               |   |

|     |   |   |  |                                     |                            |  |
|-----|---|---|--|-------------------------------------|----------------------------|--|
| 93  | Челночный бег 10*10 м.  | 1 |  |                                     | ая<br>тест                 | свои мысли.<br>Влияние игровых<br>упражнений на<br>развитие психических<br>процессов, воспитание<br>нравственных и<br>волевых качеств. |
| 94  | Совершенствование специальных беговых упражнений.<br>Бег 300 м        | 1 |  |                                     |                            |  |
| 95  | Совершенствование специальных беговых упражнений.<br>Бег 1000 м       | 1 |  | Самостоятельные<br>работы<br>Беседа | Индивидуальн<br>ая<br>тест |  |
| 96  | Совершенствование прыжковых упражнений (длина). с<br>места, с разбега | 1 |  |                                     |                            |  |
| 97  | Совершенствование прыжковых упражнений (длина). с<br>места, с разбега | 1 |  |                                     |                            |  |
| 98  | Совершенствование метания на дальность.                               | 1 |  | Дискуссия<br>показ                  | Индивидуальн<br>ая<br>тест |  |
| 99  | Совершенствование метания<br>на дальность-граната.                    | 1 |  |                                     |                            |  |
| 100 | Совершенствование метания<br>на дальность                             | 1 |  |                                     |                            |  |
| 101 | Совершенствование метания<br>на дальность-граната.                    | 1 |  |                                     |                            |  |
| 102 | Совершенствование метания<br>на дальность-граната.                    | 1 |  |                                     |                            |  |

### Ресурсное обеспечение программы

#### Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| №<br>п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|----------|--|------------|
| 1        | Основная литература для учителя                                      |            |

|            |  |          |
|------------|--|----------|
| <b>2</b>   | <b>Стандарт среднего общего образования по физической культуре</b>   | <b>Д</b> |
| <b>1.2</b> | Лях В.И., Программа « Физическая культура 5-9-х классов. – М.: Просвещение, 2013.  | <b>Д</b> |
| <b>1.3</b> | Лях В.И., «Физическая культура 5,6,7 класс», Просвещение М 2015 год<br>Лях В.И., «Физическая культура 8-9 класс», Просвещение М 2016 год   | <b>Ф</b> |
| <b>1.4</b> | <b>Рабочая программа по физической культуре</b>  | <b>Д</b> |
| <b>2</b>   | <b>Дополнительная литература для учителя</b>   |          |
| <b>2.1</b> | <b>Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</b>  | <b>Ф</b> |
| <b>2.2</b> | Контрольно-измерительные материалы Физическая культура 5-9 класс», Москва «Вако» 2012 год  | <b>Д</b> |
| <b>2.3</b> | <a href="http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura?page=3">http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura?page=3</a><br>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2011г.  | <b>Д</b> |
| <b>2.4</b> | Е.А.Бабенкова, Т.М. Параничева «Растим здорового ребенка», новые стандарты, Москва 2011 год  | <b>Д</b> |
| <b>2.5</b> | <a href="http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-5-7-klass-chasa">http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-5-7-klass-chasa</a><br>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2011 | <b>Д</b> |
| <b>2.6</b> | Л.В.Байбородова, И.М. Бутин Методика обучения физической культуре 1-11 класс, Москва 2004 год  | <b>Д</b> |
| <b>3</b>   | <b>Дополнительная литература для обучающихся</b>   |          |
| <b>3.1</b> | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. « Твой олимпийский учебник», Москва « Физкультура и спорт»  | <b>Д</b> |

|          |  |   |
|----------|--|---|
|          | 2010г  |   |
| <b>4</b> | <b>Технические средства обучения</b>   |   |
| 4.1      | Музыкальный центр  | Д |
| <b>5</b> | <b>Учебно-практическое оборудование</b>  |   |
| 5.1      | Бревно гимнастическое напольное  | П |
| 5.2      | Козел гимнастический   | П |
| 5.3      | Канат для лазанья  | П |
| 5.4      | Перекладина гимнастическая (пристеночная)  | П |
| 5.5      | Стенка гимнастическая  | П |
| 5.6      | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), мягкая (1.5м)  | П |
| 5.7      | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)                                    | П |
| 5.8      | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, мяч резиновый | К |
| 5.9      | Палка гимнастическая   | К |
| 5.10     | Скакалка детская   | К |
| 5.11     | Мат гимнастический   | П |
| 5.12     | Гимнастический подкидной мостик  | Д |
| 5.13     | Кегли  | К |
| 5.14     | Обруч металлический  | Д |
| 5.15     | Планка для прыжков в высоту  | Д |

|      |   |   |
|------|---|---|
| 5.16 | Стойки для прыжков в высоту                           | Д |
| 5.17 | Конусы  | Д |
| 5.18 | Ворота футбольные                                     | Д |
| 5.19 | Накидки   | П |
| 5.20 | Сетка волейбольная и баскетбольная                    | П |
| 5.21 | Лыжи пластиковые деревянные (с креплениями и палками) | П |
| 5.22 | Сетка для переноски и хранения мячей                  | П |
| 5.23 | Коньки фигурные и хоккейные                           | П |
| 5.24 | Аптечка   | Д |