

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического центра от <u>31</u> » <u>08</u> 20<u>21</u> г, протокол № <u>1</u>  Руководитель МЦ Жданова С.Г./ <u>С.Г. Жданова</u></p>	<p>СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР <u>Крылова Е.Л. Крылова</u>  <u>31 августа</u> 202<u>1</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Яренская СШ» от « <u>31</u> » <u>августа</u> 202<u>1</u> г. № <u>137/3</u>  <u>З.И. Захарина</u>  МП</p>
---	--	---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яренская средняя школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень общего образования

среднее

(начальное, основное, среднее)

Класс 11 (юноши)

Количество часов 68

Составитель:

Плотников В.Ю.

2021-2022уч.год.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса (юноши) общеобразовательной школы базового уровня составлена с учетом следующих нормативных документов:

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;

-Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

-Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

Рабочая программа для учащихся 11х классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013., в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Задачи:** Задачи физического воспитания учащихся 11 классов 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 и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей 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.

## Общая характеристика учебного предмета.

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 2 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускного класса получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы. В соответствии с этим у данной категории учащихся появится дополнительная возможность качественно подготовиться для сдачи нормативов при поступлении профильные ВУЗы.

## Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». **Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков.** Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них также вырабатываются важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность. Активность, самостоятельность, стремление физическому и духовному совершенству. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, на овладение базовыми видами школьной программы и физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной деятельности. Содержание данного раздела

ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащению и расширению двигательного опыта, формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы физкультурно – оздоровительной деятельности, спортивно – оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно – воспитательного процесса.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

- планирование совершенствования физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО;

- планирование теоретических уроков по физической культуре (по 1 уроку в начале и по окончанию каждой четверти).

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **• Социокультурные основы**

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

#### **• Психолого-педагогические основы**

• 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**

• 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.

- **Приемы саморегуляции**

- . Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

- **Баскетбол**

- 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.

- **Волейбол**

- 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.

- **Гимнастика с элементами акробатики**

- 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.

- **Легкая атлетика**

- 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.

## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

**В** результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **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 оздоровительно-корректирующей 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 и 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-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

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

#### **Демонстрировать:**

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

**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 четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** на бревне или разновысоких брусьях (девочки); выполнять опорный прыжок ноги врозь выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки); выполнять комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

**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. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**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.

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

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК

«ГТО».

2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

3. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

4. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

**Приёмы закаливания.** Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**Спортивные игры.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу) . Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Лёгкая атлетика.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка.**

Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом. Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

**Элементы единоборств**

Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

## 11 девушки (практическая часть)

### Баскетбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

### Волейбол.

**Техника передвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приёма и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

## Футбол (мини –футбол)

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом: совершенствование:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

## Гандбол

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

**Техника бросков мяча:** броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной

**Тактика игры:** взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

**Овладение игрой:** Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

**Строевые упражнения, совершенствование: понимание и** выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

**Акробатические упражнения: юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

**Висы и упоры: юноши:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование :** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

Лёгкая атлетика.

**Техника спринтерского бега: совершенствование:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

**Техника прыжка в длину: совершенствование:** прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

**Развитие выносливости: совершенствование:** кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

**Развитие скоростно-силовых способностей:** совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

**Техника кроссового бега:** Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

**Спуски и подъёмы:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы , преодоление горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», « Летний биатлон», «Мини-гандбол»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов» , «Перетягивание в парах» , «Часовые и разведчики»

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет):** бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперед стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба из пневматического оружия или электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

### **ВЫСТАВЛЕНИЕ ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

## **Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма,

национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД), которые реализуются при изучении всех тем ( разделов).

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе отводится 2 часа в неделю- 68 часов в год;

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классах (юноши) по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
3	Легкая атлетика	20	12			8
4	Лыжная подготовка	18			18	
5	Спортивные игры: баскетбол волейбол	16			2	8
	Итого	68	18	14	20	16

**На 59 уроке проводится промежуточная аттестация.**

**Тематическое планирование.**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Задачи	Основные средства
	По плану	Фактически			
1			<u>Лёгкая атлетика.</u> Финиш в беге на различные дистанции.	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Разучить технику финиширования на различных дистанциях 3.Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» 4.Повторить метание гранаты с разбега 5.Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м Техника финиширования на спринтерских стайерских дистанциях; метание гранаты 500 г с места и небольшого разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом
2			<u>Лёгкая атлетика.</u>	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.

			Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
3		<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом 2.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 3.Повторить технику низкого старта и стартового разбега 4.Развивать скоростно-силовые качества	Выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции; метание гранаты с небольшого и полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; пробегание коротких отрезков (до 60 м) с максимальной скоростью
4		<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника метания гранаты с разбега.	1.Повторить технику метания гранаты с разбега 2.Совершенствовать прыжок в длину в целом 3.Ознакомить с техникой передачи эстафетной палочки 4.Развивать скоростную выносливость	Метание гранаты с полного разбега, обращая внимание на финальное усилие; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе; пробегание отрезков до 100-150 м с максимальной скоростью
5		<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника передачи эстафетной палочки.	1.В чем состоят особенности организации закалывающих процедур в разные времена года 2.Разучить технику передачи эстафетной палочки 3.Совершенствовать технику метания гранаты с полного разбега 4.Развивать выносливость	Передача эстафетной палочки в ходьбе и при беге в медленном темпе; метание гранаты с полного разбега, обращая внимание на последний скрестный шаг разбега; пробегание дистанции до 2 км в медленном темпе
6		<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 100 м с низкого старта на результат.	1.Учет бега на 100 м с низкого старта на результат 2.Повторить технику прыжка в длину в целом 3.Совершенствовать метание гранаты с полного разбега	Специальные беговые упражнения; бег 100 м на результат; метание гранаты с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом
7		<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в длину способом «согнув ноги» на	1. прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом на результат	метание гранаты с небольшого и полного разбега; прыжок в длину способом «согнув

			результат.	2.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 4.Развивать скоростно-силовые качества	<b>ноги» на результат</b>
8			<u>Лёгкая атлетика.</u> Метание гранаты на результат.	Метание гранаты на результат. Развивать скоростно-силовые качества	Метание гранаты на результат
9			<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 2000 м на результат.	1.Тактика преодоления и финиширования на кроссовой дистанции 2.Учет бега 2000 м на результат 3.Развитие скоростно-силовых	Специальные беговые упражнения; бег 2000 м на результат, развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации во время игры.
10			<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 3000 м .	1.Тактика преодоления и финиширования на кроссовой дистанции 2.Учет бега 3000 м без учета времени 3.Развитие скоростно-силовых	Специальные беговые упражнения; бег 3000 м, без учета времени. развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации во время игры.
11			<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1.Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту 2.Совершенствовать технику прыжка в высоту в целом 3.Развивать прыгучесть	Прыжки на одной и двух ногах, прыжки через барьеры, толкаясь одной и двумя ногами; прыжок в высоту способом «перешагивания» в целом, обращая внимание на разбег, отталкивание, переход через планку и приземление
12			<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в высоту на результат.	1.Профилактические меры, исключая возможность получения ожогов во время приема солнечных ванн 2.Учет выполнения прыжка в высоту на результат 3.Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений	Специальные прыжковые упражнения: прыжки вверх, поставив одну ногу на повышенную опору и махом другой ноги; прыжки вверх с касанием высокоподвешенных предметов; прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат
13			<u>Волейбол.</u> Верхняя передача мяча.	1.Техника безопасности на уроках спортивных игр 2.совершенствовать технику верхней передачи мяча 3.разучить технику	Многочисленные передачи мяча над собой, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения; прием мяча снизу при передаче в парах на месте и после

				<p>верхней прямой подачи</p> <p>4.Повторить прием мяча снизу</p> <p>5.Ознакомить с техникой приема мяча после подачи</p>	<p>перемещений; прием мяча снизу после подачи; верхняя прямая подача мяча</p>
14			<p><b><u>Волейбол.</u></b></p> <p>Техника приема мяча после подачи.</p>	<p>1.Разучить технику приема мяча после подачи</p> <p>2.Совершенствовать верхнюю прямую подачу</p> <p>3.Ознакомить с прямым нападающим ударом</p> <p>4.разучить технику блокирования нападающего удара</p>	<p>Прем мяча снизу двумя руками после подачи; блокирование одиночное и двумя игроками нападающего удара; нападающий удар – схема движений; верхняя прямая подача мяча в определенную зону площадки</p>
15			<p><b><u>Волейбол.</u></b></p> <p>Верхняя прямая подача мяча.</p>	<p>1.Повторить технику верхней прямой подачи мяча</p> <p>2.Совершенствовать прием мяча после подачи</p> <p>3.разучить технику прямого нападающего удара</p> <p>4.Ознакомить с приемом мяча, отскочившего от сетки</p>	<p>Прием мяча двумя руками снизу после подачи; прием мяча снизу, отскочившего от сетки одной и двумя руками; прямой нападающий удар, верхняя прямая подача мяча на точность</p>
16			<p><b><u>Волейбол.</u></b></p> <p>Прием мяча после подачи.</p>	<p>1.Обязанности судей при игре в волейбол</p> <p>2.Оценить технику приема мяча после подачи</p> <p>3.Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча</p> <p>4.Повторить технику прямого нападающего удара</p> <p>5.Разучить передачу мяча, стоя спиной к партнеру</p>	<p><b>Выполнение на оценку техники приема мяча двумя руками снизу после подачи;</b> передача мяча, стоя спиной к партнеру – верхняя передача за голову; прямой нападающий удар в определенную зону площадки; верхняя прямая подача мяча</p>
17			<p><b><u>Волейбол.</u></b></p> <p>Верхняя прямая подача мяча.</p>	<p>1.Оценить технику верхней прямой подачи мяча</p> <p>2.Совершенствовать прямой нападающий удар</p> <p>3.Разучить технику страховки у сетки</p>	<p><b>Выполнение на оценку техники верхней прямой подачи мяча на точность попадания;</b> прямой нападающий удар; страховка сетки игроков линии нападения</p>

18			<b><u>Волейбол.</u></b> Техника прямого нападающего удара.	1.Как правильно подготовить себя к сдаче практической части экзамена по физической культуре 2.Оценить технику прямого нападающего удара 3.Учебная игра в волейбол	<b>Выполнение на оценку техники нападающего удара;</b> совершенствовать ранее разученные элементы и приемы волейбола, тактических действий во время учебной игры
<b>2 четверть</b>					
19 (1)			<b><u>Гимнастика.</u></b> Акробатическая комбинация.	1.Техника безопасности на уроках гимнастики 2.Разучить комплекс утренней гимнастики 3.Разучить акробатическую комбинацию 4. упр.на пресс. Развитие координационных способностей.	Комплекс утренней гимнастики без предмета; акробатическая комбинация «мост» из положения стоя и поворот в упор присев – кувырок вперед ноги скрестно – поворот кругом в полу приседе – кувырок назад перекатом назад стойка на лопатках – схема движений упр.на пресс
20 (2)			<b><u>Гимнастика.</u></b> Акробатика. Строевые упр.	Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики упр.на пресс. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, строевые упр., упр.на пресс
21 (3)			<b><u>Гимнастика.</u></b> Акробатика. Строевые упр.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, упр.на пресс, строевые упр.

				и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	
<b>22</b> <b>(4)</b>			<b><u>Гимнастика.</u></b> Акробатика. Строевые упр.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, <b>упр.на пресс на оценку,</b> строевые упр.
<b>23</b> <b>(5)</b>			<b><u>Гимнастика.</u></b> Акробатика. Строевые упр.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <b>Выполнение комбинации на оценку.</b>	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из ранее изученных элементов, строевые упр.
<b>24</b> <b>(6)</b>			<b><u>Гимнастика</u></b> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие.	ОРУ. На месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке). Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке).
<b>25</b> <b>(7)</b>			<b><u>Гимнастика</u></b> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие.	ОРУ. На месте. Толчком двух ног вис углом. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке). Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке).
<b>26</b> <b>(8)</b>			<b><u>Гимнастика.</u></b> Висы и упоры. Лазание. Брусья	ОРУ. На месте. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два

			разновысокие.	Развитие силы. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке) на оценку.</b>	приема. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке) на оценку.</b>
<b>27</b> <b>(9)</b>			<u><b>Гимнастика</b></u> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие	ОРУ. В движении. Упор присев на одной ноге. <b>Лазание по канату в два приема на оценку.</b> Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на разновысоких брусьях. <b>Лазание по канату в два приема на оценку.</b>
<b>28</b> <b>(10)</b>			<u><b>Гимнастика</b></u> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие	ОРУ. На месте. <b>ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ НА ОЦЕНКУ.</b>	<b>Уметь</b> выполнять элементы на разновысоких брусьях на оценку.
<b>29</b> <b>(11)</b>			<u><b>Гимнастика</b></u> Опорный прыжок.	Ознакомить с опорным прыжком через коня в ширину. Прыжки на скакалке.	<b>Уметь</b> выполнять опорные прыжки через коня в ширину - вскок в упор присев на одной, другая в сторону и в технике соскок прогнувшись – схема движений. Прыжки на скакалке.
<b>30</b> <b>(12)</b>			<u><b>Гимнастика</b></u> Опорный прыжок.	Опорный прыжок через коня в ширину. Прыжки на скакалке.	<b>Уметь</b> выполнять опорные прыжки через коня в ширину - вскок в упор присев на одной, другая в сторону и в технике соскок прогнувшись – схема движений. Прыжки на скакалке.
<b>31</b> <b>(13)</b>			<u><b>Гимнастика.</b></u> Опорный прыжок. <b>Прыжки на скакалке на оценку.</b>	Опорный прыжок через коня в ширину. <b>Прыжки на скакалке на оценку.</b>	<b>Уметь</b> выполнять опорные прыжки через коня в ширину - вскок в упор присев на одной, другая в сторону и в технике соскок прогнувшись. <b>Прыжки на скакалке на оценку.</b>
<b>32</b> <b>(14)</b>			<u><b>Гимнастика.</b></u> Опорный прыжок.	<b>Опорный прыжок через коня в ширину на оценку.</b>	<b>Уметь</b> выполнять опорные прыжки через коня в ширину - вскок в упор присев на одной, другая в сторону и в технике соскок прогнувшись
<b>3 четверть</b>					
<b>33-34</b> <b>(1-2)</b>			<u><b>Лыжная подготовка.</b></u> Попеременные	<b>1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b>	На равнине – передвижение двухшажным и

			двухшажный и четырехшажный лыжные хода.	2.Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов 4.Развивать выносливость	четырёхшажным ходом, обращая внимание на согласованность работы рук и ног; прохождение дистанции до 5 км (по среднепересеченной местности в невысоком темпе)
35-36 (3-4)			<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Одновременные лыжные хода. Обгон на дистанции финиширования.	1.Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов 2.Ознакомить с техникой обгона на дистанции и финиширования 3.Развивать скоростные качества	Обгон на дистанции, финиширования; прохождение дистанции до 8 км по среднепересеченной местности, ускоряясь на отдельных отрезках, используя одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный лыжные хода
37-38 (5-6)			<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные.	1.Физические упражнения, способствующие правильной осанке 2.Повторить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные 3.Развивать координацию движений	Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные; прохождение дистанции в невысоком темпе, обращая основное внимание на координацию движений при переходе с одного лыжного хода на другой
39-40 (7-8)			<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Обгон на дистанции финиширования. Прохождение дистанции до 8 км.	1.Совершенствовать технику обгона на дистанции и финиширования 2.Развивать скоростно-силовые качества при прохождении дистанции по средне-пересеченной местности 3.Развивать выносливость	Обгон на дистанции; финиширование, пробегаая на лыжах короткие отрезки парами; прохождение дистанции до 8 км , используя различные лыжные хода
41-42 (9-10)			<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Попеременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными поворотами.	1.Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям 2.Повторить технику попеременных лыжных ходов 3.Совершенствовать технику спусков с различными поворотами	Передвижение попеременными двухшажным и четырехшажным лыжными ходами, обращая внимание на согласованность работы рук и ног; спуски со склонов с различными поворотами: «плугом», «полу плугом», переступанием

43-44 (11-12)			<p><b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Одновременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными торможениями.</p>	<p>1.Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов 2.Оценить технику спусков с различными поворотами и торможениями 3.Развивать скоростные качества</p>	<p><b>Выполнение на оценку техники спусков с различными поворотами и торможениями в зависимости от крутизны склона; Торможение при спусках со склонов разной крутизны – «полу плугом», «плугом», «упором», боковым соскальзыванием; прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью, используя одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный лыжные хода</b></p>
45-46 (13-14)			<p><b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные .</p>	<p>1.Должностные обязанности судей по лыжным гонкам 2.Оценить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные 3.Развивать выносливость</p>	<p><b>Выполнение на оценку техники перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные; прохождение дистанции до 8 км по средне-пересеченной местности, используя ранее разученные лыжные хода</b></p>
47-48 (15-16)			<p><b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Прохождение дистанции 5 км на результат.</p>	<p>1.Учет прохождения дистанции 5 км на результат 2.Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах 3.Развивать координацию движений</p>	<p><b>Прохождение дистанции 5 км (девочки) на результат; развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах</b></p>
49-50 (17-18)			<p><b><u>Лыжная подготовка</u></b> Прохождение дистанции 10 км без учета времени.</p>	<p>1.Прохождение дистанции 10км без учета времени. 2.развивать выносливость, используя длительный бег на лыжах.</p>	<p>Обгон на дистанции; финиширования, пробегая на лыжах короткие отрезки парами; <b>прохождение дистанции 10км без учета времени.</b></p>
51 (19)			<p><b><u>Баскетбол.</u></b> Штрафной бросок.</p>	<p>Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов:</p>	<p><b>Уметь применять в игре тактико-технические действия</b></p>

				ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	
<b>52 (20)</b>			<b><u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок.</b>	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. <b>Штрафной бросок на оценку.</b> Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия. <b>Оценка техники выполнения штрафного броска</b>
<b>4четверть</b>					
<b>53 (1)</b>			<b><u>Баскетбол.</u></b>	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
<b>54 (2)</b>			<b><u>Баскетбол.</u></b>	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие	

				координационных способностей. Терминология баскетбола	
<b>55</b> <b>(3)</b>			<b><u>Баскетбол.</u></b> <b>Техника передачи в двойках в движении оценку</b>	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола <b>Оценить технику передачи в двойках в движении</b>	Выполнение на оценку передачи мяча в двойках в движении. <b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия
<b>56</b> <b>(4)</b>			<b><u>Баскетбол.</u></b> Учебная игра в баскетбол	1.Функции арбитров (главного судьи и двух помощников) на площадке при игре в баскетбол 2.Учебная игра в баскетбол	Разучивание элементов баскетбола -челночный бег с ведением левой рукой. - ведение от кольца к кольцу с броском в кольцо. Штрафной бросок.
<b>57</b> <b>(5)</b>			<b><u>Баскетбол.</u></b> Челночный бег с ведением мяча левой рукой. Штрафной бросок.	Передвижение повороты с ведением, ускорение сведением мяча. Развитие координации.	<b>Уметь:</b> применять в игре тактико-технические действия.
<b>58</b> <b>(6)</b>			<b><u>Баскетбол.</u></b> Челночный бег с ведением мяча левой рукой(на оценку). Штрафной бросок.	1.Повторить штрафные броски по8-10 бросков. 2.Отрабатывать точность броска. 3. <b>Челночный бег с ведением мяча левой рукой (на оценку).</b>	<b>Уметь:</b> применять в игре тактико-технические действия. <b>Уметь</b> выполнять челночный бег с ведением лево рукой на оценку.
<b>59</b> <b>(7)</b>			<b><u>Баскетбол.</u></b> Штрафной бросок. Ведение от кольца к кольцу по прямой. <b>Промежуточная аттестация.</b>	1.Бросок двумя, одной, от плеча по высокой траектории в кольцо. 2.Броски в кольцо из разных точек. 3.Ведение правой, левой рукой, стараясь не смотреть на мяч.	<b>Уметь:</b> применять в игре тактико-технические действия.
<b>60</b> <b>(8)</b>			<b><u>Баскетбол.</u></b> Штрафной бросок на оценку.	<b>1. Штрафной бросок на оценку.</b> 2.Броски с 6-и. метровой линии	<b>Уметь:</b> применять в игре тактико-технические действия.

				3.Развитие меткости.	
<b>61 (9)</b>			<u>Легкая атлетика.</u> Техника метания гранаты с разбега.	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 3.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 4.Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег	Выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции; метание гранаты с полного разбега, обращая внимание на финальное усилие; прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая внимание на разбег, отталкивание, фазу полета и приземление
<b>62 (10)</b>			<u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом.	1.Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом 2.Повторить технику метания гранаты с полного разбега 3.Развивать скоростные качества	Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; метание гранаты с полного разбега; пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью
<b>63 (11)</b>			<u>Легкая атлетика.</u> Метание гранаты с полного разбега.	1.Совершенствовать метание гранаты с полного разбега 2.Повторить технику прыжка в длину в целом 3.Развитие скоростных качеств	Метание гранаты с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; пробегание коротких отрезков (до 60 м) с максимальной скоростью
<b>64 (12)</b>			<u>Легкая атлетика.</u> Бег 100 м с низкого старта на результат.	1.Как правильно подготовить себя к сдаче теоретической части экзамена по физической культуре 2.Учет бега на 100 м на результат 3.Совершенствовать технику прыжка в длину 4.Повторить метание гранаты с полного разбега	<b>Бег 100 м с низкого старта на результат;</b> метание гранаты 500 г с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега в целом, обращая внимание на разбег, отталкивание, фазу полета и приземление
<b>65 (13)</b>			<u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину на результат.	1.Учет прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат 2.Совершенствовать технику метания гранаты с полного разбега 3.Развивать выносливость	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат;</b> метание гранаты с полного разбега; пробегание дистанции до 2 км в медленном темпе
<b>66</b>			<u>Легкая атлетика.</u>	1.Физические	<b>Метание гранаты 800 г</b>

(14)			<b>Метание гранаты на результат.</b>	упражнения, позволяющие корректировать недостатки своей фигуры <b>2.Учет метания гранаты на результат</b> 3.Развивать выносливость, используя продолжительный бег	<b>с полного разбега на результат;</b> специальные беговые упражнения; пробегание дистанции до 1,5 км
67 (15)			<u>Легкая атлетика.</u> <b>Бег 3000 м на результат.</b>	1.Для чего нужно заниматься физической культурой на протяжении всей своей жизни <b>2.Учет бега на 3000 на результат</b> 3.Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	Специальные беговые упражнения; бег <b>3000 м на результат;</b>
68 (16)			<u>Легкая атлетика</u> <b>5000 м без учета времени.</b>	<b>Учет бега 5000 м БЕЗ учета времени</b>	Специальные беговые упражнения, бег <b>5000 м БЕЗ учета времени</b>

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>			
<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.

	<p>высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		
--	---	--	--

УУД Силовая подготовка. Подвижные игры на основе баскетбола

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>			
<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<p>- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p> <p>- развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;</p> <p>- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- умение технически правильно выполнять</p>	<p>- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;</p> <p>- осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;</p> <p>- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;</p> <p>- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;</p> <p>- умение с достаточной</p>

	<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>		<p>полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>
--	---	--	--

УУД к разделу Гимнастика с основами акробатики

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>			
<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;</p>	<p>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>-осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>-уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.</p>

УУД к разделу Лыжная подготовка

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>			
<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<p>- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>- способность участвовать в речевом общении.</p>

УУД к разделу Кроссовая подготовка. Подвижные игры

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>			
<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<p>- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p>	<p>- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и</p>	<p>- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;</p> <p>- осознание важности освоения универсальных умений, связанных с</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- формирование способов позитивного взаимодействия</p>

<p>- развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>оборудования, организации мест занятий;          - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;          - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;          - адекватно воспринимать оценку учителя;          - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>выполнением упражнений;          - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;          - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,          - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;          - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>
---	--	--	--

УУД к разделу Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту  
 УУД к разделу Лёгкая атлетика

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>			
<b>Личностные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<p>-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;                      -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность;</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий;                      - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а;                      - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;                      - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>

	<p>прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>с предметами и без.</p>	
--	---	----------------------------	--

#### **Условия реализации программы и технические средства обучения**

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

### **Литература для учителя**

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013г

3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г

### **Литература для учащихся**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.