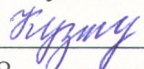


Министерство просвещения Российской Федерации  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

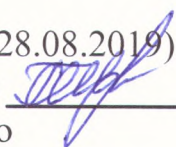
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий учебной частью  
 В.В. Кузнецова  
«28» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
А.В. Катаева  
«28» августа 2019 г.



Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
11 «А» класса  
учитель Скрябин Данил Геннадьевич  
2019 – 2020 учебный год

Рассмотрено на заседании МО  
учителей  
(протокол № 1 от 28.08.2019)  
Руководитель МО   
И.С. Гайвороненко

г. Неман – 2019 г.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

18

\_\_\_\_\_ страниц.

И.о. директора Неманского СУВУ

\_\_\_\_\_ А.В. Катаева



## **Содержание**

Титульный лист

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Основное содержание тем учебного курса
4. Учебно-тематический план
5. Тематическое планирование
6. Программное и учебно-методическое обеспечение ГОСТА

## 1. Пояснительная записка.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и 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.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

  - обучение основам базовых видов двигательных действий;

  - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

### **Цели учебной программы.**

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

### **Задачи учебной программы.**

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **2. Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.

- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

#### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **3. Основное содержание тем учебного курса.**

#### ***1. Гимнастика с элементами акробатики.***

##### **Строевые упражнения.**

- **перестроение** из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием;
- **строевой шаг, размыкание и смыкание** на месте;
- выполнение **команд**: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»;
- **команда** «Прямо!», **повороты** в движении направо, налево;
- **переход** с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; **перестроения** из колонны по одному по 2,3,4 в движении;

##### **Общеразвивающие упражнения.**

- комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов;
- на сопротивление.

##### **Подъём и переноска грузов.**

- гимнастических снарядов и инвентаря.

##### **Упражнения в равновесии.**

- ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись;
- повороты на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись; мах с хлопком под ней; перешагивание через набивные мячи;
- пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече; наскок в упор присев на левой;
- прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

## **Акробатика.**

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействуя эстетическому воспитанию большое значение приобретает разбор упражнений на составные части.

Разучиваемые упражнения позволяют акцентировано воздействовать на развитие ловкости, гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости. Значительная часть упражнений учебного материала может быть использована в самостоятельных занятиях учащимися.

- кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; помощь и страховка; «мост» из положения лёжа, встать с помощью;
- два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; (м)- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами;
- (м)- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках;
- (м)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега

## ***II. Легкая атлетика.***

С 6 класса учащиеся продолжают знакомиться с правилами поведения на занятиях по лёгкой атлетике в целях предупреждения травматизма.

Точная количественная оценка результатов лёгкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### ***Бег.***

- по прямой; на передней части стопы; через мячи; в ровном темпе; в спокойном темпе, ставя стопу на проведённую прямую линию; с ускорением; под уклон; семенящий; прыжками; низкий старт; высокий старт; 60м; 30м на результат; от 10 до 12 минут; 1000м;
- по прямой с максимальной скоростью; стартовый разгон; с ускорением от 30 до 50м; на результат 30, 60м;
- старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход в бег по дистанции; до 15 мин; 1200м; с ускорением на 30 - 50 м; с хода 20 - 30м с предельной скоростью; повторный до 50м с предельной скоростью; много скоки; челночный; 30, 60м на результат; до 20 мин (мальчики); до 15мин;
- старт из положения лёжа; преодоление 2-3 вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги; барьерный шаг; с ускорением от 70 – 80 м; на скорость до 70м; челночный; 30, 60 м на результат; 100м с ускорением; 2000м - мальчики;

- бег по повороту; передача эстафеты; 30, 60 м на результат; скоростной 100 м; челночный; до 2500 м.

### Прыжки.

- в длину с разбега способом «согнув ноги»; в длину с места на максимальное и заданное расстояние; в высоту с разбега способом «перешагивание»; в длину в шаге; с 7-9 шагов с разбега;
- в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход и уход от планки; в длину с разбега способом «согнув ноги»: движение в полёте; в длину с разбега - разбег, отталкивание; в длину с места;
- в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полёте; в длину с разбега на заданное расстояние; в длину с разбега, места на результат;
- с разбега в длину способом «согнув ноги» - подбор индивидуального разбега; на результат; в длину с места на результат; в высоту способом «перешагивание» - три последних шага разбега;
- в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат; в высоту с разбега способом «перешагивание»: отталкивание и взлёт; в длину с места на результат; многоскоки.

### Метание.

- **граната весом 700 грамм** на дальность с места «из-за спины через плечо»; с шага из положения скрестного шага на дальность; **теннисного мяча** с места на дальность отскок от стены; на заданное расстояние; в коридор 5-6 м; в вертикальную и горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов; **теннисного мяча** в горизонтальную цель 1x1 м с расстояния до 8 м;
  - **граната весом 700 грамм** с места на дальность с 4-5 шагов с разбега по коридору 10м; на заданное расстояние; **теннисного мяча** на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния 10-12 м.; **набивного мяча** двумя руками из различных исходных положений, стоя лицом и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх;
  - **малого мяча** по движущейся цели; **весом 150 грамм** на дальность;
- теннисного мяча** в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния (м) до 16 м; от 12 до 14 м;
- **граната весом 700 грамм** на дальность по коридору 10 м; **теннисного мяча** в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с расстояния (ю) до 18 м;

### Кроссовая подготовка.

Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

- техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ног, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки; бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; взбегание по лестнице; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками;



- преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием;
- способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону;
- бег по пересечённой местности с изменением направления;
- бег по пересечённой местности: выпрыгивание вверх из полного приседа; вспрыгивание на бревно, ступени; выпрыгивание из полуприседа на одной; выбрасывание ногой мешочка с песком (со стопы); пружинистые покачивания вверх-вниз из выпада и на «полу-шпагате».

### **III. Спортивные игры.**

На уроках физической культуры основной школы спортивные игры представлены элементами баскетбола, волейбола. Во всех спортивных играх необходимо обеспечение предупреждения травматизма. Для этого надо строго соблюдать требования к температурным ограничениям для занятий, к специальной форме и особенно к спортивной обуви.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия. В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

#### **Волейбол.**

- стойка волейболиста; ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу; передвижения в волейболе: шагом, двойной шаг; вперёд - с правой; назад - с левой; скачок; бег в стойке;

#### **Баскетбол.**

- стойка игрока; передвижения бегом; приставными шагами; лицом и спиной вперед; остановка прыжком; приставные шаги; ловля мяча и передача его от груди двумя руками; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места;
- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча левой и правой рукой;
- ведение мяча с изменением направления и скорости; поворот на месте; передача мяча одной рукой от плеча; от груди; броски и ловля мяча в движении; активные приёмы защиты;
- вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, в парах, при встречном движении и с отскоком от пола;
- передачи мяча в движении; броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита;

#### **Развивающие игры.**

Весьма действенным подспорьем для повышения эффективности уроков физкультуры оказывается умелое насыщение применяемых в нём игр подходящими элементами современных систем физических упражнений, обладающих высокой мотивационной ценностью и актуальностью.

Для развития силы включаются игры, связанные с кратковременными скоростно - силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Для развития быстроты подбираются игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Игры с периодическими ускорениями, внезапными остановками, рывками, мгновенными задержаниями, бегом на короткие дистанции и др.

Для развития ловкости игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнёрами по команде, обладания определённой физической сноровкой.

Для развития выносливости игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В процессе практического проведения запланированных игр серьёзное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики:**

- «Переправа по узким жердям»; «Удержись на месте»; «Пробеги под скамейкой»; «Скалолазы»;
- «Окольцуй вершину столба»; «Не дай обручу упасть»; «Соблюдай равновесие»;
- «Встреча на скамейке»; «Ворота на бревне»; «Прыжок и кувырок»;
- «Акробатическая эстафета»; «Тяга кольца»; «10 прыжков со скакалкой»;
- «Комбинированная эстафета с набивными мячами»; «Бег со скакалкой»; «Прыжки с подбрасыванием мяча»;

#### **Легкая атлетика:**

- «Бег под уклон»; «Перепрыгни «ручей»; «Прыжок сквозь обруч»;
- «Эстафета с препятствием»; «Прыжки на одной ноге»; «Точное метание»;
- «Бег с обручами»; «Опреди прыжок соседа»; «Метание мяча»; «Закинь палочку»;
- «Подвешенный мяч»; «Увернись от мяча»; «Попади в мишень»;
- «Спринт с метанием»; «Метание с продольным отскоком»;

#### **С элементами спортивных игр.**

- «Преследование с мячом»; «Десять ударов с передачей»; «Гонки мяча»; «Гонка мяча по кругу приставными шагами»; «Совместный бег»;
- «Челночный бег»; «Поймай мяч»; «Передача капитану»;
- «Полёт мяча»; «Быстрая передача»; «Стремительные передачи»; «Броски в корзину с места»;
- «Перехват мяча»; «Отскоки»; «Подбивание мяча ногой»; «Пока летит мяч»;

### ***4. Лыжная подготовка.***

*Лыжная подготовка*. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

#### 4. Учебно-тематический план.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>27(ч)</b>
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>21(ч)</b>
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13(ч)</b>
<b>4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>17(ч)</b>
<b>5</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>27(ч)</b>
<b>6</b>	<b>Итого</b>	<b>102(ч)</b>

## 5. Тематическое планирование 11 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Тип урока	Планируемые результаты, освоения материала	Оснащение
1.	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Знать требования инструкций. Устный опрос	Беседа с элементами практического занятия
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Обучение	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Спортивная одежда, беговая дорожка
4 - 5	Высокий старт	2	Обучение	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Спортивная одежда, беговая дорожка
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Спортивная одежда, беговая дорожка
8.	Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование		Спортивная одежда, беговая дорожка
9.	Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Спортивная одежда, беговая дорожка
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	обучение	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Спортивная одежда, гр.700
11	Метание мяча на дальность.	1	комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Спортивная одежда, гр.700
12	Метание мяча на дальность.	1	совершенствование	Уметь демонстрировать технику в целом.	Спортивная одежда, гр.700

13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей.	2	обучение	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Спортивная одежда, прыжковая яма
15.	Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный		Спортивная одежда, прыжковая яма
16.	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Спортивная одежда, прыжковая яма
17-18.	Развитие выносливости.	2	комплексный	Корректировка техники бега	Спортивная одежда, футбольный стадион
19-20	Развитие силовой выносливости	2	комплексный	Тестирование бега на 1000 метров.	Спортивная одежда, футбольный стадион
21-22	Преодоление препятствий	2	Обучение	Уметь демонстрировать физические кондиции	Спортивная одежда, футбольный стадион
23 - 24	Переменный бег	2	комплексный	Уметь демонстрировать физические кондиции	Спортивная одежда, футбольный стадион
25	Гладкий бег	1	комплексный	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Спортивная одежда, футбольный стадион
26 - 27	Кроссовая подготовка	2	совершенствование	Уметь демонстрировать физические кондиции	Спортивная одежда, футбольный стадион
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	совершенствование	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.
30 - 32	Ловля и передача мяча.	3	обучение	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.
33-35	Ведение мяча	3	комплексный	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.

36-37	Бросок мяча	2	комплексный		Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.
38-39	Бросок мяча в движении.	2	комплексный	Корректировка техники ведения мяча.	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.
40-41	Позиционное нападение	2	Обучение	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.
42 - 43	Тактика свободного нападения	2	Обучение	Уметь выполнять ведение мяча в движении	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.
44-46	Нападение быстрым прорывом	3	Обучение		Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.
47-48	Игровые задания	2	комплексный	Уметь применять в игре защитные действия	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи.
49	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	1	комплексный	Знать требования инструкций. Устный опрос	Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
50	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	1	совершенствование	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
51	Техника подъемов и спусков на склонах	1	совершенствование		Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
52	Подъем елочкой и	1	комплексный	Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	Лыжный инвентарь, стойки, футбольный

	спуск с поворотами вправо и влево				стадион.
53	Техника торможения плугом и упором	1	обучение	техника торможения плугом и упором.	Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
54	Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	1	совершенствование	Техника выполнения подъема елочкой	Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
55	Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	1	Обучение		Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
56	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1	совершенствование	Лыжные гонки на 1 км мальчики	Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
57	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	совершенствование	Техника выполнения поворота на месте махом	
58	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	1	совершенствование		Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
59	Соревнования по лыжным	1	комплексный	Лыжные гонки на 2 км мальчики	Лыжный инвентарь, стойки, футбольный

	гонкам на 2 км				стадион.
60	Совершенство вание навыка катания с горок.	1	комплексный		Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
61	Контрольный урок (3 км-мальчики.	1	комплексный	Лыжные гонки на 3 км мальчики	Лыжный инвентарь, стойки, футбольный стадион.
62-63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	совершенствование	Дозировка индивидуальная	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи
64 - 65	Прием и передача мяча.	2	обучение	Корректировка техники выполнения упражнений	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи
66 - 67	Прием и передача мяча.	2	обучение	Корректировка техники выполнения упражнений	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи
68-70	Подача мяча.	3	Обучение	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи
71 - 73	Нападающий удар (н/у.).	3	совершенствование	Уметь демонстрировать технику.	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи
74 - 75	Развитие координационных способностей.	2	комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи
76 - 78	Тактика игры.	3	комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	Спортивная одежда, Спортивный зал, стойки, мячи
79 - 80	Преодоление препятствий	2	Обучение	Уметь демонстрировать физические кондиции	Спортивная одежда, беговая дорожка
81 - 82	Развитие выносливости.	2	комплексный	Корректировка техники бега	Спортивная одежда, беговая дорожка



83-84	Переменный бег	2	комплексный	Уметь демонстрировать физические кондиции	Спортивная одежда, беговая дорожка
85	Кроссовая подготовка	1	совершенствование	Уметь демонстрировать физические кондиции	Спортивная одежда, беговая дорожка
86 - 87	Развитие силовой выносливости	2	комплексный	Тестирование бега на 1000 метров.	Спортивная одежда, беговая дорожка
88	Гладкий бег	1	комплексный	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Спортивная одежда, беговая дорожка
89 - 90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Обучение	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Спортивная одежда, беговая дорожка
91 - 92	Высокий старт	2	Обучение	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Спортивная одежда, беговая дорожка
93 - 94	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Спортивная одежда, беговая дорожка
95	Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование		Спортивная одежда, беговая дорожка
96	Развитие скоростной выносливости	1	комплексный		Спортивная одежда, беговая дорожка
97-98	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	обучение	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Спортивная одежда, гр.700
99	Метание мяча на дальность.	1	комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Спортивная одежда, гр.700
100	Метание мяча на дальность.	1	совершенствование	Уметь демонстрировать технику в целом.	Спортивная одежда, гр.700

101 - 102	Развитие силовых и координационных способностей.	2	обучение	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Спортивная одежда, прыжковая яма
-----------------	--------------------------------------------------	---	----------	-------------------------------------------------------	----------------------------------

## 6. Программное и учебно-методическое обеспечение ГОСТА

Программа, кем рекомендована и когда	Кол-во часов в неделю, общее количество часов	Базовый учебник	Методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение
<p>Программа для образовательных школ «Физическая культура» 10-11 класс. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015 г.</p>	<p>3 ч., в неделю, всего 102 ч</p>	<p>Физическая культура 5-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха.</p> <p>Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.</p>	<p>1.М.А.Виленский, И.М.Туревский, 2.Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, 3.Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. 4.Казакова, Н.С.Алёшина, 5.З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов</p>	<p>Журнал «Физическая культура»</p>