

Краснодарский край, Северский район, станица Северская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 44

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 28 августа 2015 года протокол № 1

Председатель  Л.А. Тараненко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»  
2015-2016 гг.

Уровень образования (класс) 11

Количество часов по программе 102 часов

Учителя: Варданян Эрик Александрович.

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре  
1-11 классы, Москва, «Просвещение» 2009 г. Автор: В.И. Лях. А.А.Зданеевич

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа II вида по физической культуре для 11 класса разработана на основе авторской комплексной программы «Физического воспитания» учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011 год. Авторы: В.И Лях; А.А Зданевич.

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

**Основные задачи:**

- 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.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год. Базовая часть 87 часов, вариативная 15 часов. Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 49 на изучение предмета физическая культура отведено 3 часа в неделю, 102 ч. в год.

1). В связи с региональными климатическими условиями и невозможностью прохождения тем по лыжной подготовке возникла необходимость в базовой части заменить лыжную подготовку 18 часов на кроссовую 18 часов.

Написание рабочей программы II вида обусловлено изменением тем учебного материала и перераспределением часов вариативной части.

2). Вариативная часть программы 15 часов распределяются следующим образом:

- 1.Связанный с региональными и национальными особенностями 2 часа – отдаются на лёгкую атлетику.
2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта 13 часов отдаются на спортивные игры:  
футбол – 6 часов; волейбол – 7 часов.

Изучение тем курса в контрольно-тематическом планировании распределены на весь учебный год.

В разделах количество часов по темам распределены самостоятельно.

**Таблица тематического распределения количества часов**

	Вид программного материала	Авторская, комплексная программа, часы	Рабочая программа, часы
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	<b>Спортивные игры</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
1.2.1	Баскетбол		10
1.2.2	Учебная игра-баскетбол		4
1.2.3	Волейбол		7
1.3	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
1.3.1	Гимнастика с элементами акробатики		
1.3.1	Висы и упоры		9
1.3.2	Упражнения на тренажерах		4
1.3.3			5
1.4	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
1.4.1	Спринтерский бег		9
1.4.2	Прыжки, метания		12
1.5	Лыжная подготовка	<b>18</b>	-
1.6	<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>18</b>

1.6.1	Длительный бег		8
1.6.2	Кроссовый бег		10
1.7	Элементы единоборств	9	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	<b>Связанный с региональными и национальными особенностями</b>	4	
2.1.2	Лёгкая атлетика		2
2.2	<b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта</b>	<b>11</b>	
	<b>Спортивные игры:</b>		<b>13</b>
	Футбол		6
	Волейбол		7

**Аббревиатуры: Т.Б. – обозначает техника безопасности в тематическом планировании.**  
**2 Содержание обучения.**

### **1 Базовая часть- 87 часов.**

**1.1 Основы знаний о физической культуре** - умения и навыки (социально-культурные, психолого-педагогические, медика - биологические основы). Приемы закаливания, способы саморегуляции, приемы самоконтроля.

### **1.2. Спортивные игры 21 час**

#### **1.2.1 Баскетбол -10 часов**

- Комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижений.
- Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
  - Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Броски мяча в прыжке.
  - Штрафной бросок.
- Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

#### **1.2.2 Учебная игра – 4 часа**

- Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **1.2.3 Волейбол -7 часов**

- Техника приема мяча и передач мяча.
- Техника подач мяча.
- Техника нападающего удара.
- Варианты блокирования.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
- Игровые задания.
- Учебные игры. Игра по правилам.

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов.**

#### **1.3.1 Гимнастика с элементами акробатики -9 часов.**

- Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении
- Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
  - Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
  - Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, мячами, гимнастическими палками. Элементы художественной гимнастики.
- Акробатика. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад, «мост», равновесие. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Общеобразующие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами (набивными мячами - весом до 5 кг., гантелями, гириями). Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.
- Опорный прыжок.

- Прыжок, согнув ноги через козла, в длину высота 110 см. (д.);прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой –конь в ширину. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.(ю).

#### **1.3.2 Висы и упоры – 4 часа**

- Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Упражнения на гимнастической стенке. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре.

### **1.3.3 Упражнения на тренажерах-5 часов**

- Силовая станция.
- Беговая дорожка.
- С эспандером.

### **1.4 Легкая атлетика – 21 час**

#### **1.4.1 Спринтерский бег- 9 часов.**

– бег с высокого и низкого старта до

40 м. стартовый разгон, бег на результат 100 м.

Эстафетный бег.

Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности 5 тестов: сила- подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота- бег 30 метров: координация – ч/ бег 3х10 метров; скоростно-силовые упражнения – прыжок в длину с места.

#### **1.4.2 Прыжки, метание -12 часов**

- Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. Метание теннисного мяча 150 гр. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность, и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель ( 1:1 м) с расстояния 12-14 метров.

- Метание гранаты 500, 700 гр., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед – вверх на дальность и заданное расстояние.

- Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание».

### **1.5 Кроссовая подготовка – 18 часов.**

#### **1.5.1 Длительный бег -8 часов**

- Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин. Длительный бег до 20 мин. Эстафеты, круговая тренировка, бег гандикапом, в гору, сбегание с горы. Бег на выносливость. Бег по пересеченной местности. Бег по травянистому грунту.

#### **1.5.2 Кроссовый бег -10 часов**

-Бег 2000 м.

(девушки); 3000м (юноши).

-Бег в гору, сбегание с горы

-Бег по пересеченной местности.

- Бег по травянистому грунту.

Основы двигательных действий развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, силы, гибкости, выносливости.

### **1.6 Элементы единоборств – 9 часов.**

- Приемы самообороны.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Силовые упражнения и единоборства в парах.
- Самостоятельная разминка.
- Подвижные игры с элементами единоборств.

## **2.Вариативная часть -15 часов**

### **2.1.2 Легкая атлетика -2 часа**

- Техника безопасности при прыжках в высоту
- Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание»
- Прыжковые упражнения.

#### **2.2.1 Спортивная игра футбол – 6 часов**

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

- Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.

- Подвижные игры с элементами футбола.
- Подвижные игры с элементами футбола.
- Игра по упрощенным правилам.
- Игра по правилам.
- Тестирование.

- Подвижные игры с элементами единоборств.

#### **2.2.2 Спортивная волейбол -7 часов**

- Техника передвижений, остановок и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты техники приема и передач; варианты подачи; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов( одиночное и вдвоем) страховка; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

## **3 Требования к подготовке учащихся 10-11классов по предмету физическая культура**

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 культуры на здоровье человека, профилактике вредных привычек, ведение 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 культуры;
- особенности форм урочных и неурочных 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 занятиями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

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

**Составлять:**

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; 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.

**4 Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров Бег 100 метров	4.4 с 14.0 с	4.8 с 16.5с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места	11 раз - 230 см	- 18 раз 210 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3000 метров Кроссовый бег на 2000 метров	14,00 -	- 10.00

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, набивные мячи, мячи для метания и др.) с места и с полного разбега (12-15м.), метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную

цель с 10-12м. (девушки) и 15-17м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1\* 1 с 10м. (девушки) и с 15-20м. (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок, ноги врозь, через козла высотой 115-125 см. (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем, или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или 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 с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: 100 метров, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

### Список учебно-методической литературы в 11 классе.

1. «Комплексная программа по физической культуре 10-11 классы». Москва «Просвещение», 2011 г. Под редакцией В. И. Лях, Л. А. Зданевич
2. Учебник по физической культуре 10-11 класс. Под редакцией В.И Лях; А.А Зданевич.М. «Просвещение»,2011г.
3. «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы. Под редакцией : Ю. Г. Коржамиров.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»
5. Пособие для учителя 2005 год «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классы»
6. «Энциклопедия физических упражнений». Под редакцией Е.Г Талага.

МО Северский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 44

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По **Физической культуре**  
Класс **11 класс**  
Учитель: **Варданян Эрик Александрович**  
Количество часов: всего **102 часов**; в неделю **3 часов**;

**Планирование составлено на основе** рабочей программы II вида по «Физической культуре» для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений , разработанной учителем Э.А.Варданян утверждено на педагогическом совете (протокол № 1 от 30 августа 2013 г.)

№ п/п	№ урока	Содержание (раздел, темы)	Кол-во часов	Даты проведения (даты по неделям)		Оборудование урока	Домашнее задание
				По плану	по факту		
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>11 часов</b>				
		<b>Спринтерский бег</b>	<b>5 часов</b>				
1	1	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике, определение уровня здоровья. Спринтерский бег.	1 теория			Секундомер, фишки, свисток	Прыжки на скакалке
2	2	Высокий и низкий старт до 40 метров Тестирование учащихся.	1			Секундомер, фишки, в/мяч	

3	3	Низкий старт и стартовый разгон. Тестирование.	1		Секундомер, фишки, в/мяч, рулетка	
4	4	Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением 2х60 м.	1		Секундомер, фишки, в/мяч	
5	5	Бег на 100 метров – контрольное упражнение. Эстафетный бег 4:50 метров	1		Секундомер, эстафетные палочки, флажок	
		<b>Прыжки, метание</b>	<b>6 часов</b>			
6	6	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой	1 теория		Рулетка, скакалки, прыжковая яма	
7	7	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие прыгучести.	1		Рулетка, скакалки, прыжковая яма	
8	8	Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги» - контрольное упражнение	1		Рулетка, прыжковая яма	
9	9	Метание гранаты в горизонтальную цель .	1		Гранаты 500, 700 гр., гантели	
10	10	Метание гранаты 500; 700 г. дальность с неполного разбега. Броски набивного мяча (3;2 кг.) двумя руками.	1		Гранаты, н/мяч, свисток	
11	11	Метание гранаты на дальность с разбега – контрольное упражнение.	1		Гранаты, свисток	
		<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10 часов</b>			
		<b>Длительный бег</b>	<b>2 часа</b>			
12	1	Т.Б. на занятиях кроссом. Правила соревнований. Равномерный бег в медленном темпе 10 минут.	1 теория		Секундомер, ф/мяч	Проверка домашнего задания
13	2	Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты.	1		Эстафетные палочки	Бег на месте 10 с. (кол-во шагов)
		<b>Кроссовый бег</b>	<b>8 часов</b>			
14	3	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафеты.	1		Секундомер, колеса, фишки	
15	4	Бег в гору и с горы. Игра.	1		Секундомер, в/мяч, ф/мяч	
16	5	Бег с гандикапом, в парах, группой. Игра.	1		Гандикап, в/мяч, ф/мяч	
17	6	Равномерный бег в среднем темпе 15-20 минут.	1		Секундомер лабиринт	
18	7	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1		Т/мяч, скакалки, гантели, колеса, фишки	
19	8	Равномерный бег в среднем темпе 15-20 минут.	1		Секундомер, в/мяч	
20	9	Легкоатлетическая полоса препятствий. Игра.	1		Фишки, прыжковая яма, граната, колеса, ф/мяч	
21	10	Кросс 3000 метров (юноши); 2000 метров (девушки) – контрольное упражнение.	1		Секундомер, флажок	
	*	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>2</b>			
22	1*	Т.Б. на занятиях футболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		Футбольные мячи.	

23	2 *	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.	1			Футбольные мячи.	
	*	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>11</b>				
24	1 *	Т.Б. на занятиях волейболом .Техника передвижений, остановок и стоек.	1			Волейбольные мячи, свисток	
25	2 *	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила игры.	1			Волейбольные мячи	Проверка домашнего задания
26	3 *	Техника приема и передач мяча . История спортивных игр. Эстафета.	1 теория			С/игры волейбольные мячи	
27	4 *	Техника приема и передач мяча - контрольное упражнение. Игровые задания.	1			Волейбольные мячи, свисток	Сгибание рук в упоре лежа
28	5	Техника подач мяча. Круговая тренировка. Развитие выносливости.	1			в/мячи, скакалки, т/мячи, гантели, турник, мел	
29	6	Техника подач мяча – контрольное упражнение. Эстафеты. Игра.	1			Волейбольные мячи	
30	7	Техника нападающего удара. Игровые задания. Подтягивание – контрольное упражнение.	1			Волейбольные мячи, турник	
31	8	Техника нападающего удара. Варианты блокирования. Игра.	1			Волейбольные мячи	
32	9	Варианты блокирования. Индивидуальные, групповые тактические действия. Игра.	1			Волейбольные мячи	
33	1 0	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1			Волейбольные мячи	
34	1 1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра по правилам.	1			Волейбольные мячи	
		<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>				
35	1	Т.Б. на занятиях баскетболом. Травмы и первая медицинская помощь. Техника передвижений в баскетболе.	1 теория			Б/мячи	
36	2	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правила игры в баскетбол.	1 теория			Фишки, б/мячи	
37	3	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1			б/мячи, скакалки	
38	4	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	1			б/мячи, т/мячи, гим. скамейка	Проверка домашнего задания
39	5	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния – контрольное упражнение.	1			б/мячи, фишки	
40	6	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	1			б/мячи, гим. скамейка	
41	7	Штрафной бросок. Терминология .Контрольный урок.	1 теория			Свисток б/мячи	Подтягивание в висе(ю)
42	8	Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в нападении.	1			б/мячи, фишки, свисток	Подтягивание в висе лежа(д)
43	9	Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите.	1			б/мячи, фишки, свисток	



44	1 0	Действия против игрока (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1			б/мячи, гантели.	
		<b>Учебная игра</b>	<b>4 часа</b>				
45	1 1	Игра по упрощенным правилам баскетбола на одно кольцо.	1			б/мячи, гантели	
46	1 2	Игра по правилам баскетбола. Основы прикладных и двигательных навыков и умений.	1 теория			Б/мячи, свисток	
47	1 3	Игра по правилам баскетбола.	1			Б/мячи, свисток	
48	1 4	Двусторонняя игра в баскетбол.	1			б/мячи, свисток	
		<b>Элементы единоборств</b>	<b>9</b>				
49	1	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Приемы самоотраховки и страховка. Подвижные игры.	1 теория			В/мячи, б/мячи	
50	2	Виды единоборств. Приемы борьбы стоя и лежа.	1 теория			Гим.маты, т/мячи	
51	3	Самостоятельная разминка. Игра «сила и ловкость» Упражнения в парах.	1			Гантели, гим. маты	
52	4	Самостоятельная разминка. Приемы борьбы лежа и стоя. Игра.	1			Гантели, гим. маты, в/мяч	
53	5	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба всадников».	1			Гим.маты, скакалки	
54	6	Влияние занятий единоборствами на нравственные и волевые качества. Силовые упражнения и единоборства в парах - контрольное упражнение.	1 теория			Гим.маты, гим.стенка, скамейка	
55	7	Упражнения в парах. Учебные схватки. Подвижная игра.	1			Гим.маты,ленточки, фишки	
56	8	Самоконтроль. Упражнения в парах. Игра «Борьба двое против двоих».	1 теория			Гимнастические маты	
57	9	Специальные упражнения. Игра «Борьба за мяч». Режим нагрузок по развитию силы.	1 теория			Гим.лестница, т/мяч	Проверка домашнего задания
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>				
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>5 часов</b>				
58	1	Т.Б. на уроках гимнастики. Страховка и самоотраховка. Виды гимнастики. Строевые приемы на месте.	1 теория			Гим. лестница, скамейка	
59	2	Строевые приемы в движении. Комплекс упражнений с предметами. Акробатика.	1			Скакалки, гим.маты	Подъем туловища из положения лежа руки за головой
60	3	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на гимнастической стенке.	1			Гим.лестница, гим.маты	
61	4	Акробатика. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Воспитание волевых качеств.	1 теория			Гим. лестница, гим.маты	
62	5	Акробатические соединения из освоенных элементов – контрольное упражнение	1			Гим.маты	
		<b>Висы и упоры</b>	<b>4 часа</b>				

63	6	Висы и упоры Упражнения на гимнастической стенке.	1			Турник, гим. лестница	
64	7	Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафета.	1			Гим.палки, скакалки,б/ммячи, г/бревно	
65	8	Висы и упоры. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1			гим. скамейка, бревно	
66	9	Висы и упоры. Подтягивание. Поднимание туловища из положения полулежа – контрольное упражнение				,гим.лестница,гим.маты	
		<b>Упражнения на тренажерах</b>	<b>5 часов</b>				
67	10	Круговая тренировка. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Упражнения на тренажерах.	1 теория			Гим.маты,гантели,мяч,гим.лестница,гим.скамейка.,тренажеры	
68	11	Элементы художественной гимнастики. Комплекс упражнений с гантелями. Тренажеры	1			10лент, гантели,	
69	12	Элементы художественной гимнастики. Комплекс упражнений с скакалками. Упражнения на тренажерах.	1			10лент, скакалки	
70	13	Элементы художественной гимнастики. Упражнения на тренажерах.	1			10 лент гантели, скакалки, тренажер	
71	14	Упражнения на тренажерах. Комплекс упражнений с лентами.	1			10лент, гантели, скакалки, тренажер	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>4 часа</b>				
72	15	Элементы художественной гимнастики - зачет. Упражнения на гимнастической лестнице	1			10лент, тренажеры	
73	16	Т.Б. при выполнении опорного прыжка. Опорный прыжок (прыжок согнув ноги через козла в длину)	1 теория			Гим.конь, гим.козел, подкидная доска, 10 лент,гим.	
74	17	Упражнения на гимнастической лестнице. Опорный прыжок – контрольное упражнение.	1			Гим.конь, козел подкидная доска, гим.мат. гим. лестница.	
75	18	Гимнастическая полоса препятствий.	1			Гим.маты,гим.козел, гим. лестница, гим. скамейка	
	*	<b>Спортивные игры : волейбол</b>	<b>3</b>				
76	1*	Т.Б. на уроках спортивных игр. Варианты приема и передач мяча. Игра в волейбол.	1			Теория, в/мячи	Проверка домашнего задания
77	2*	Варианты приема и передач мяча. Индивидуальные и групповые действия. Игра.	1			В/мячи, фишки, свисток	

78	3 *	Игровые задания. Учебная игра.	1			В/мячи, фишки, свисток	Приседание на одной ноге
	*	<b>Легкая атлетика</b>	<b>2</b>				
79	1 *	Т.Б. при прыжках в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1 теория			Стойки, планка, гим. маты	
80	2 *	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1			стойки, планка, гим. маты, скакалки	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>				
		<b>Спринтерский бег</b>	<b>4 часа</b>				
81	1	Высокий и низкий старт до 40 метров. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега – контрольное упражнение.	1			стойки, планка, гим. маты	
82	2	Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт.	1			Секундомер, свисток	
83	3	Стартовый разгон, бег по дистанции. Эстафетный бег 4:100 метров	1			Секундомер, флажок, э/палочки	
84	4	Бег 100 м. – контрольное упражнение. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1 Теория			Секундомер, флажок	
		<b>Прыжки, метание</b>	<b>6 часов</b>				
85	5	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1			Гранаты, свисток	
86	6	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с метанием в цель.	1			Мяч-150 гр., фишки	
87	7	Метание гранаты на дальность с полного разбега – контрольное упражнение.	1			Гранаты, свисток	
88	8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			Прыжковая яма, колеса, скакалки, рулетка	Проверка домашнего задания
89	9	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки на скакалке – зачет.	1			Прыжковая яма, рулетка	Прыжки вверх из приседа
90	1 0	Прыжки в длину с полного разбега контрольное упражнение.	1			Прыжковая яма, рулетка	
		<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>				
		<b>Длительный бег</b>	<b>6 часов</b>				
91	1	Техника безопасности на занятиях кроссом. Бег и его характеристика. Бег 6 минут.	1			Секундомер, ф/мяч	
92	2	Равномерный бег в среднем темпе 8 минут. Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1			Секундомер, гантели, т/мяч, колеса, турник, фишки	
93	3	Длительный бег до 25 минут (юноши) до 20 минут (девушки). Что такое выносливость и как ее развивать.	1 теория			Секундомер, в/мяч	
94	4	Бег по травянистому грунту, бег с горы и в	1			Лабиринт,	

		гору.				секундомер	
95	5	Бег с горы и в гору. Круговая тренировка.	1			гантели, т/мяч, колеса, турник, фишки, т/мячи	
96	6	Круговая тренировка.	1			т/мяч, колеса, турник, фишки	
		<b>Кроссовый бег</b>	<b>2 часа</b>				
97	7	Бег с препятствиями, бег в парах.	1			Колеса, т\мячи	Проверка домашнего задания
98	8	Бег на 3000 метров (юноши); 2000 метров (девушки) – контрольное упражнение	1			Секундомер, фишки	
	*	<b>Спортивная игра ; футбол</b>	<b>4</b>				
99	1 *	Т.Б.на занятиях футболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1 Теория			ф/мячи, фишки	
100	2 *	Варианты ведения мяча без сопротивления защитники Игра.	1			ф/мячи, фишки	
101	3 *	Подвижные игры с элементами футбола. Тестирование учащихся.	1			ф/мячи, фишки, секундомер, рулетка	
102	4 *	Тестирование учащихся. Игра в футбол по правилам..	1			ф/мяч, секундомер, свисток	
Итого:			102				

\* - обозначены часы, взятые из вариативной части.

Т.Б. – обозначает техника безопасности в тематическом планировании.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
<b>1.1.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>	<b>В "процессе урока</b>
<b>1.2.</b>	<b>Спортивные игры</b> Баскетбол Волейбол	<b>21</b>	<b>21</b> 14 7
<b>1.3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Гимнастика с элементами акробатики Висы и упоры Упражнения на тренажерах	<b>18</b>	<b>18</b> 10 4 4
<b>1.4.</b>	Легкая атлетика Прыжки, метания Тестирование  Спринтерский бег	<b>21</b>	<b>21</b> 10 7 4

<b>1.5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	-
<b>1.6.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b> Равномерный бег Бег по пересечённой местности Бег с препятствиями и на местности		<b>18</b> 6 6 6
<b>1.7</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>9</b>	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>2.1</b>	<b>Связанный с региональными и национальными особенностями</b> Легкая атлетика	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>2.2</b>	<b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой</b> <b>Спортивные игры:</b> Футбол Волейбол.	<b>11</b>	<b>13</b>  6 7