

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

ГИМНАЗИЯ №13
(МАОУ ГИМНАЗИЯ №13)

Директор гимназии

Е.В. Степаненкова
«Якубова» 2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре (базовый уровень) 10А, Б классы (девушки)

Составитель: Якубова Любовь Валентиновна
учитель высшей категории

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ гимназии №13, требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе материалов авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы 10-11 классы».(2-е изд.-М.: Просвещение, 2020 год)

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи учебного предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта собственных физических возможностей;
- выработку 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.

Для классов, где обучающиеся дети с высоким уровнем мотивации, предполагается расширение учебного материала на основе:

- высокого уровня базовой теоретической и практической подготовки обучающихся 10А класса
- высокого уровня мотивации к обучению у обучающихся 10А класса;
- интеграции учебного материала;
- сформированных умений и навыков работать самостоятельно с привлечением дополнительных источников информации.

Расширенное содержание учебного материала отражено в календарно – тематическом планировании курсивом.

Тема **«История физической культуры»** дополнена понятиями: *«Легенды советского спорта. Выдающиеся российские спортсмены наших дней»*

(подготовить «Информационно-познавательный проект»), «Допинг в современном спорте» (подготовить сообщение).

Тема «**Физическая культура человека**» дополнена понятиями: «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья», «Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью», « Основные составляющие здоровья человека», «Способы регулирования физической нагрузки», « Объективные и субъективные показатели индивидуального контроля» (подготовить презентации и сообщения).

Тема « **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**» дополнена понятиями: « Организация и проведение спортивно-массовых соревнований» (подготовить презентации и стенды в течение учебного года на тему «Спортивно-массовые мероприятия в нашей гимназии »).

В соответствии с учебным планом АОУ гимназии №13 на изучение предмета отводится 2 часа в неделю. Итого 68 часов за учебный год.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Легкая атлетика – 17 часов

Баскетбол – 11 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов

Кроссовая подготовка – 10 часов

Волейбол – 13 часов

Мини – футбол – 9

Примечание: в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, выполняют только те упражнения, которые им не противопоказаны. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, осваивают теоретические и методические знания конкретного раздела или темы программы в области физической культуры

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). « Дoping в современном спорте»

Проектная деятельность.

Тема: «*Легенды» советского спорта. Выдающиеся российские спортсмены наших дней*» (информационно-познавательный проект).

1.Актуальность темы. Постановка проблемы.

2.Планирование проектной работы.

3.Поиск решения проблемы, проведение проектной работы с поэтапным контролем и коррекцией результатов.

4.Представление продукта проектной работы.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Спортивная подготовка.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

«Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья»

«Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью»

« Основные составляющие здоровья человека»

« Способы регулирования физической нагрузки »

« Объективные и субъективные показатели индивидуального контроля»

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Подготовить презентации и стенды в течение учебного года на тему «Спортивно-массовые мероприятия в нашей гимназии ».

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптации и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт. Бег 30м и 60м 100м на результат. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1000м, 800м, 500м, 2000м, 3000м.

Баскетбол. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых

заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в тройках. Правила игры. Учебная игра.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мостик из исходного положения лежа, стойка на голове. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости.

Волейбол. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий. Стойки и передвижения игрока. Техника передач мяч в парах через сетку. Прием мяча снизу. Техника подачи мяча. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.

Мини - футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини -футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Удары. Ввод мяча в игру. Ведение. Остановки. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. Развитие двигательных способностей.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Контрольные тесты, упражнения, ответ и работа на уроке, проект, презентация, рефераты, сообщение. Сдача нормативов ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты обучения и характеристика основных действий обучающихся изложены в авторской программе В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы 10-11 классы». (2-е изд.-М.: Просвещение, 2020 год).

В результате изучения физической культуры в 10 классе обучающиеся научатся:

- знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Овладеет умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м, в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—10 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—10 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метание гранаты 500 г (девочки), 700г (юноши) с места и с разбега, метание мяча 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 7-8 м,
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из 8-9 элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, мост, равновесие, прыжки, «колесо».
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр.

« Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей ».

К концу обучения в 10 классе обучающиеся получают возможность научиться

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмет «Физическая культура»

учебный год: 2020-2021

классы 10 А, 10Б (девушки)

кол-во часов 68

учитель Якубова Любовь Валентиновна

№ п/п урока	Темы разделов. Темы уроков.	Кол час	Плановые сроки проведения уроков	Фактические сроки проведения уроков	Плановые сроки проведения уроков	Фактические сроки проведения уроков
1 ПОЛУГОДИЕ						
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.		8	10А	10Б	10А	10Б
1.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Методика составления комплекса зарядки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег в переменном темпе 3 мин.	1				
2	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. Бег в переменном темпе 4 мин.	1				
3.	Специальные прыжковые упражнения (многоскоки). Прыжки в длину с места. Бег в переменном темпе 5 мин.	1				
4	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.	1				
5	Специальные беговые упр. Бег на 100 м с произвольного старта. Бег в переменном темпе 7 мин. Метание гранаты 500г с разбега.	1				
6	Бег 1000м. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты 500г с разбега	1				
7	Полоса из 6 препятствий. Метание гранаты 500г с разбега. Бег в переменном темпе 8 мин. «Легенды российского спорта. <i>Выдающиеся российские спортсмены наших дней</i> » (содержание проекта)	1				
8	Челночный бег 5х10м. Бег в переменном темпе 10 мин. Техника прыжка в длину с разбега (полёт и приземление). Специальные прыжковые упр. и многоскоки	1				
Кроссовая подготовка		5				
9	Правила т/б на уроках по кроссовой подготовке на средние и длинные дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег 200 м-ходьба 200м (5 раз). Командная эстафета 2х100м	1				
10	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения.	1				

	Командная эстафета 4x50м Обучение групповому бегу (старт групповой) – 5x200 м в чередовании с ходьбой 200м.					
11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Командная эстафета 3x60м Групповой бег (старт групповой) на дистанции до 3x400м в чередовании с ходьбой 200м.	1				
12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 3x800 м в чередовании с 200 м ходьбы.	1				
13	Сдача учебных норм в кроссовом беге: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	1				
Мини- футбол		4				
14	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам.	1				
15	ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам	1				
16	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Техника удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
17	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов.		8				
18	Правила безопасности на уроках гимнастики. Упражнения у гимнастической стенки в парах. Прыжки толчком 2-х со сменой ног. Сед углом на полу. Полушпагат на бревне.	1				

	Техника опорного прыжка в ширину «углом»					
19	О.Р.У. в парах на сопротивление. Полушпагат на бревне. Перекатом «Стойка на лопатках». Кувырок прыжком.	1				
20	О.Р.У. с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сед «Углом» на полу. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	1				
21	О.Р.У. с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Перекатом «Стойка на лопатках».	1				
22	О.Р.У. с гантелями. Перекатом «Стойка на лопатках». Кувырок прыжком.	1				
23	Перекатом «Стойка на лопатках». Кувырок прыжком.	1				
24	Поднимание туловища за 30 сек. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Акробатическое соединение из 8-и элементов.	1				
25	Опорный прыжок: Д. «Углом». Переворот в сторону с места. Поднимание прямых ног в вися, приседание на одной ноге Акробатическое соединение из 8-и элементов.	1				
Баскетбол.		6				
26	Правила безопасности при проведении спортивных игр. Упр. с баскетбольными мячами. Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника. Ловля мяча после отскока от щита и бросок по кольцу.	1				
27	Упр. с баскетбольными мячами. Сочетание рывков с финтами. Ловля мяча после отскока от щита и бросок по кольцу. Штрафной бросок. « <i>Допинг в современном спорте</i> » (сообщение).	1				
28	Упражнения с набивными мячами 1кг. Передвижение парами в нападении и в защите. Бросок по кольцу с разных точек. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Эстафеты с элементами техники баскетбола.	1				
29	Упражнения с набивными мячами 1кг в парах. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку. Штрафной бросок. Технические действия в защите.	1				
30	Упражнения с гимнастическими скакалками. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Приёмы обыгрывания защитника – «вышагивание». Технические действия в защите.	1				
31	Упражнения с гимнастическими скакалками. Эстафеты с элементами технических приёмов баскетбола. Технические действия в защите.	1				
Волейбол		8				
32	ТБ при проведении спортивных игр, волейбол.	1				

	Прием мяча, отскочившего от сетки. Правила игры по зонам. Передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку. Удар в прыжке с места по мячу, брошенному партнером без сетки. Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением- перекатом на спину. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра с заданиями.					
33	Игра в нападении через зону 3. Нападающий удар, блокирование. Удар в прыжке с места по мячу, брошенному партнером без сетки. Прием мяча снизу после подачи. Передача в зону «3» после подачи. Двусторонняя игра с заданиями.	1				
34	Одиночное блокирование нападающего удара. Игра в нападении через зону 3. Игра в защите. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отскочившего от сетки. Блокирование нападающего удара вдвоем. Двусторонняя игра с заданиями.	1				
35	Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Игра в защите. Двусторонняя игра с заданиями. « <i>Объективные и субъективные показатели индивидуального контроля</i> »(реферат).	1				
36	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1м от стены за 30с (кол-во раз). Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1				
37	Тактика игры в защите и в нападении. Правила соревнований по волейболу. <i>« Способы регулирования физической нагрузки» (сообщение)</i>	1				
38	Двусторонняя игра в волейбол (взаимодействия игроков).	1				
39	Блокирование нападающего удара вдвоем. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1				
Мини-футбол		5				
40	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам.	1				
41	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег «змейкой».	1				

	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам.					
42	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
43	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с «восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите в игре мини-футбол по правилам. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
44	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
Баскетбол		5				
45	О.Р.У. сидя и лежа на полу. Технические действия в нападении. Приёмы обыгрывания защитника – «скрестный шаг». Учебно-тренировочные игры с заданиями. <i>«Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья» (сообщение)</i>	1				
46	О.Р.У. сидя и лежа на полу. Технические действия в нападении. Приёмы обыгрывания защитника – «поворот». Учебно-тренировочные игры с заданиями.	1				
47	О.Р.У. сидя и лежа на полу. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Командное нападение. Учебно-тренировочные игры.	1				
48	Взаимодействие с заслоном. Броски мяча по кольцу после двух шагов. Учебно-тренировочные игры с заданиями.	1				
49	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (подстраховка). Броски по кольцу с разных точек. Учебно-тренировочные игры 3х3. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин.	1				
Волейбол		5				

50	ТБ при проведении спортивных игр, волейбол. Прием мяча, отскочившего от сетки. Правила игры по зонам. Передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку. Удар в прыжке с места по мячу, брошенному партнером без сетки. Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением- перекатом на спину. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра с заданиями.	1				
51	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1м от стены за 30с (кол-во раз). Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1				
52	Тактика игры в защите и в нападении. Правила соревнований по волейболу. <i>« Способы регулирования физической нагрузки» (сообщение)</i>	1				
53	Двусторонняя игра в волейбол (взаимодействия игроков).	1				
54	Блокирование нападающего удара вдвоем. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1				
Кроссовая подготовка		5				
55	Правила т/б на уроках по кроссовой подготовке на средние и длинные дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег 200 м-ходьба 200м (5 раз). Командная эстафета 2x100м	1				
56	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Командная эстафета 4x50м Обучение групповому бегу (старт групповой) – 5x200 м в чередовании с ходьбой 200м.	1				
57	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Командная эстафета 3x60м Групповой бег (старт групповой) на дистанции до 3x400м в чередовании с ходьбой 200м.	1				
58	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 3x800 м в чередовании с 200 м ходьбы.	1				
59	Сдача учебных норм в кроссовом беге: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	1				
Легкая атлетика		9				
60	Правила безопасности на занятиях легкой атлетики. Равномерный бег 4 минуты. Низкий старт «с преследованием». Бег 30 м с высокого старта.	1				
61	Бег в среднем темпе 5 минут. Прыжок в длину с разбега «Прогнувшись» (техника выполнения). Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 18 м.	1				

62	Бег 100м. Переменный бег 7 минут. Метание гранаты 500г с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с передачей палочки с этапом 100 метров.	1				
63	Бег в среднем темпе 8 минут. Метание гранаты 500г с разбега. Круговая эстафета.	1				
64	Челночный бег 3х10. « Способы регулирования физической нагрузки » (сообщение)	1				
65	Кросс 2000 метров.	1				
66	Бег 500м.	1				
67	<i>«Спортивно-массовые мероприятия в нашей гимназии » (подготовить презентацию, отчет, стенд).</i>	1				
68	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни (сообщение)	1				

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература для учащихся:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.- 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.- 237с.
2. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. 3-е изд., перераб. И доп. /В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 1999.- 166с.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт.- 2003.- 234с.
4. Мини-футбол – игра для всех [Текст] / В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. - 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2008.- 264с.


Литература для учителей:

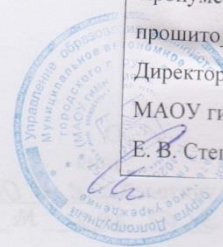
- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение. 2011.- 48с.- (Стандарты второго поколения).
2. Комплексная программа физического воспитания. 1–11 классы Программы общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.- 129с.
3. Физкультура.5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. /В.И.Виненко.- Волгоград: Учитель, 2010.- 254с.
4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие /Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526с.
5. Справочник учителя физической культуры. /авт.-сост.П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010.- 239с.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.- (Работаем по новым стандартам).
7. Техника безопасности на уроках физической культуры. /Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А.- М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96с. (Физкультура и спорт в школе).
8. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие /Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.- М.: Дрофа, 2005.- 110с. – (Библиотека учителя).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	<i>Примечание</i>
Технические средства обучения	
Телевизор с DVD проигрывателем	
Принтеры, компьютеры	
Музыкальный центр	
Демонстрационные учебные пособия и экранно-звуковые пособия	
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
Плакаты методические	
Видеозаписи, аудиозаписи	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
Щит баскетбольный игровой	
Щит баскетбольный тренировочный	
Стенка гимнастическая	
Скамейки гимнастические	
Стойки волейбольные	
Ворота для гандбола и мини-футбола	
Канат для лазания	
Обручи гимнастические	
Комплект матов гимнастических	
Перекладина навесная универсальная	
Набор для подвижных игр	
Аптечка медицинская	
Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	
Столы для настольного тенниса	
Комплект для настольного тенниса	
Мячи футбольные	
Мячи баскетбольные	
Мячи волейбольные	
Сетка волейбольная	
Оборудование полосы препятствий	
Гимнастические коврики	
Комплекты лыжного инвентаря	
Гимнастические скакалки	
Спортивные залы (кабинеты)	
Спортивный зал игровой	С раздевалками, туалетами, душевыми для мальчиков и девочек
Кабинет учителей	Включает в себя: рабочие столы, стулья, шкафы, книжные (полки).
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)	
Легкоатлетическая дорожка	
Волейбольная площадка	
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
Гимнастический городок	

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
ШМО учителей ф.к. и ОБЖ
от 31.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

(А.С. Сороковых)
«31 августа» 2020г.




Пронумеровано и
прошито # лист 06
Директор
МАОУ гимназии №13
Е. В. Степаненкова

ГОТОВАНО
Директор по УВП
(А.С. Сорокина)
2020

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
ШМО учителей ф.к. и ОБЖ
от 31.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

(А.С. Сороковых)
«31 августа» 2020г.