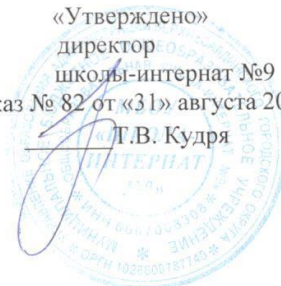


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат № 9»

Согласовано
на заседании МСШ
Протокол №1
«27» августа 2020 г.

Рассмотрено на заседании
педсовета
Протокол №1
«27» августа 2020 г.

«Утверждено»
директор
школы-интернат №9
Приказ № 82 от «31» августа 2020 г.



Рабочая программа
Физическая культура
(базовый уровень)
10-11 класс

Автор:
Учитель физической культуры
Казарин М.Д.

Г. Верхняя Салда

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной программы, в соответствии с Федеральным перечнем учебников, рекомендуемым к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, УМК по физической культуре автор В.И. Лях.

Программа предмета ориентирована на один вариант учебного плана, объемом 102 учебных часа для 10 класса и 102 учебных часа для 11 класса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение учебного предмета "Физическая культура" обеспечивает:

- сформированность навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражают:

- 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 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;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,

взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

- 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;

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

- 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;

- 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;

- 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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.

Предметные результаты:

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять 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 общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

2. Содержание учебного предмета (204 часа).

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Тематическое планирование.

10 класс (юноши)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4
Теоретический раздел (в процессе занятий)			
Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе занятий	Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и самостраховки; неблагоприятные погодные условия	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности
Оздоровительные системы физического воспитания.	В процессе занятий	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека
Оздоровительные мероприятия	В процессе занятий	Восстановление нормального состояния организма и повышение работоспособности	Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней	В процессе занятий	Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней	Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Индивидуальная подготовка корректирующей направленности	В процессе занятий	Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корректирующей направленности	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений
Формы занятий, Особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности	В процессе занятий	Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок	Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок
Формирование умений и навыков средствами физической культуры.	В процессе занятий	Личностная направленность и вариативность в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности. Раскрытие способностей человека в процессе этой деятельности. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	Приобретают новые знания, совершенствуют свои умения и навыки в организации и проведении физкультурно - оздоровительных и спортивно - оздоровительных мероприятий, в том числе и в коллективных формах занятий физическими упражнениями
Легкая атлетика (11 ч)			

Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Дз по совершенствованию 100 и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Совершенствования	Сдача норм ГТО на 100 м Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Совершенствования		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Сдача норм ГТО Прыжок в длину .«прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
	Комплексный		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега

	Комплексный	Сдача норм ГТО в метании гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность
Гимнастика (21 ч)			
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО в подтягивании.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)

		закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Совершенствования		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
Совершенствования		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
Совершенствования		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
Совершенствования			
Совершенствования			
Совершенствования		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
Учетный		Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
Спортивные игры (42 ч)			
Волейбол (20 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования		
Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования		
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования		
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования		

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Баскетбол (20 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Лыжная подготовка (18 ч)			
Лыжная подготовка (18 ч)		Инструктаж по Тб. Одновременный одношажный ход	

Совершенствования	Коньковый ход. Повторение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.
	Коньковый ход. Повторение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Попеременный четырехшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Попеременный четырехшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Преодоление подъемов и препятствий. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Торможение и поворот «плугом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Поворот на месте махом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Прохождение дистанции 5 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Повороты упором. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Переход с попеременным ходом на одновременные. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Прохождение дистанции 4 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	

		Прохождение дистанции 4 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
		Подъемы, спуски, торможения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам
		Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Сдача норм ГТО	
Плавание (16 ч, при наличии условий за счет других тем)			
Навыки и умения в плавании.	Комплексный	Специальные упражнения пловцов: упражнения для развития органов дыхания, профилактические динамические и изометрические упражнения. Оказание первой помощи пострадавшим: непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот. Плавание прикладными способами: на боку, брассом, на спине. Нырание в длину (до 15 м)	Демонстрируют приобретенные навыки и умения. Преодолевают дистанции одним или несколькими ранее освоенными способами (до 400 м). Преодолевают на результат 25 и 50 м
Подвижные и народные игры (1ч)			
Подвижные игры. Народные игры	Комплексный	Разучивание, организация и проведение подвижных игр	Принимают участие в подборе подвижных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение разученных подвижных игр.
Легкая атлетика (10 ч)			
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью

	Комплексный	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс (девушки)**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1		3	4
Теоретический раздел (в процессе занятий)			
Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе занятий	Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и само страховки; неблагоприятные погодные условия	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности
Оздоровительные системы физического воспитания.	В процессе занятий	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека
Оздоровительные мероприятия	В процессе занятий	Восстановление нормального состояния организма и повышение работоспособности	Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней	В процессе занятий	Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней	Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Индивидуальная подготовка корректирующей направленности	В процессе занятий	Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корректирующей направленности	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений
Формы занятий, Особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности	В процессе занятий	Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок	Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок
Формирование умений и навыков средствами физической культуры.	В процессе занятий	Личностная направленность и вариативность в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности. Раскрытие способностей человека в процессе этой деятельности. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	Приобретают новые знания, совершенствуют свои умения и навыки в организации и проведении физкультурно - оздоровительных и спортивно - оздоровительных мероприятий, в том числе и в коллективных формах занятий физическими упражнениями
Легкая атлетика (11 ч)			
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)

	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
	Комплексный		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: метать гранату на дальность
Гимнастика с элементами акробатики и единоборств (21 ч)			
Висы и упоры. Элементы единоборств (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях

Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: ВЫПОЛНЯТЬ строевые приемы; ВЫПОЛНЯТЬ элементы на разновысоких брусьях
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Совершенствования		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны ПО одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
Совершенствования		
Совершенствования		
Совершенствования		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	

Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)

Спортивные игры (42 ч)

Волейбол (20 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Комплексный			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Комплексный		
		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

	Совершенствования	через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	ствия
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	Совершенствования		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Баскетбол (20ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачами мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Комплексный		
Комплексный		
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 ^x / x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Комбинированный		
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Совершенствования		

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей-
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей-
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей-
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей-
Плавание (16 ч, при наличии условий за счет других тем)			
Навыки и умения в плавании.	Комплексный	Специальные упражнения пловцов: упражнения для развития органов дыхания, профилактические динамические и изометрические упражнения. Оказание первой помощи пострадавшим: непрямой	Демонстрируют приобретенные навыки и умения. Преодолевают дистанции одним или несколькими

		массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот. Плавание прикладными способами: на боку, брассом, на спине. Нырание в длину (до 15 м)	ранее освоенными способами (до 400 м). Преодолевают на результат 25 и 50 м
Подвижные и народные игры (1ч)			
Подвижные игры. Народные игры	Комплексный	Разучивание, организация и проведение подвижных игр	Принимают участие в подборе подвижных игр. Демонстрируют умение организовывать проведение разученных подвижных игр.
Легкая атлетика (10 ч)			
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега
	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель

	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (юноши)**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4
Теоретический раздел (в процессе занятий)			
Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	В процессе занятий	Принципы государственной политики в области физической культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом. Закон Российской Федерации «Об образовании». Федеральные государственные образовательные стандарты: требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту
Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	В процессе занятий	Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области защиты, укрепления и сохранения здоровья.	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий
Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	В процессе занятий	Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта
Активный отдых и формы его организации.	В процессе занятий	Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм.	Практически применяют полученные знания для организации активного отдыха.

Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста.	В процессе занятий	Главная задача таких мероприятий. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха со школьниками младших классов.	Практически применяют полученные знания и умения в ходе физкультурных мероприятий, проводимых совместно с детьми младшего школьного возраста
Требования к выполнению контрольных упражнений.	В процессе занятий	Бег на 30, 60 и 100 м с высокого старта. Бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Бег на лыжах на 5 км (юноши) и 3 км (девушки). Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Сгибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения.
Формирование умений и навыков средствами физической культуры.	В процессе занятий	Компетентность в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности. Бережное отношение к собственному здоровью. Воспитание потребности регулярно заниматься физической культурой. Обогащение индивидуального опыта специально - прикладными физическими упражнениями и упражнениями из базовых видов спорта.	Овладевают умениями и навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями
Легкая атлетика (11 ч)			
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	НИЗКИЙ старт! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)

	Комплексный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега
Метание фанаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность
Гимнастика с акробатическими элементами(21 ч)			

Висы и упоры. Лазание (И м)	Комплек сный	Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разги- бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения
	Совершенствования		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения
Совершенствования			
Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два	

	Совершенствования	стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	приема; выполнять строевые упражнения
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (Юч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	физических качеств	
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
	Совершенствования	по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня

	Совершенствования	Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	
Спортивные игры (42 ч)			
Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Комплексный	Инструктаж по ТБ Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре

Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный		
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный		
Совершенствования		
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования		
Совершенствования		
Совершенствования		
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре

	Совершенствования	блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Баскетбол (21ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2) . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1) , Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре

Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования		

Совершенствования		Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	

Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<p><i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.</p>
		Попеременный четырехшажный ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
		Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
		Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
		Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств <u>Слэча норм ГТО</u>	
		Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Переход с попеременным ходом на одновременные . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию <u>физических качеств</u>	
		Подъемы, спуски, торможения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Комбинированный	Коньковый ход. Повторение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию <u>физических качеств</u>	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам
		Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)			
Бег по пересеченной местности	Комбинированный	Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши)	Практически применяют на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)			
Бег на коньках.	Комбинированный	Поддержание равномерной скорости на дистанции. Бег по дистанции со средней скоростью	Демонстрируют технику поддержания равномерной скорости на дистанции до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши). Пробегают на результат 500 м
Плавание (16 ч, при наличии условий за счет других тем)			

Правила проведения разминки.	Комбинированный	Особенности проведения, содержание и объем разминки	Разрабатывают и демонстрируют свой комплекс упражнений разминки на определенную дистанцию и способ плавания (по выбору)
Методы тренировки	Комбинированный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Практически применяют различные методы тренировки при подготовке к соревнованиям
Соревновательная тактика.	Комбинированный	Различные варианты тактики: с мощным началом, с резким ускорением в середине дистанции, с длинным финишем	Осваивают и практически применяют различные варианты соревновательной тактики
Навыки и умения в плавании.	Комбинированный	Плавание ранее изученными способами. Оказание первой помощи тонущему. Плавание в умеренном и максимальном темпе до 500 м. Прыжки в воду с высоты 1 м (девушки) и 3 м (юноши). Освобождение от одежды в воде. Плавание на результат на 25 и 50 м	Демонстрируют умения и навыки, приобретенные на занятиях. Преодолевают на результат 25 и 50 м
Легкая атлетика (10 ч)			
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: метать мяч на дальность с разбега
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов

Тематическое ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4
Теоретический раздел (в процессе занятий)			
Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе занятий	Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и самостраховки; неблагоприятные погодные условия	Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности
Оздоровительные системы физического воспитания.	В процессе занятий	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека
Оздоровительные мероприятия	В процессе занятий	Восстановление нормального состояния организма и повышение работоспособности	Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней	В процессе занятий	Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней	Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Индивидуальная подготовка корректирующей направленности	В процессе занятий	Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корректирующей направленности	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений
Формы занятий, Особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности	В процессе занятий	Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок	Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок
Формирование умений и навыков средствами физической культуры.	В процессе занятий	Личностная направленность и вариативность в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности. Раскрытие способностей человека в процессе этой деятельности. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	Приобретают новые знания, совершенствуют свои умения и навыки в организации и проведении физкультурно - оздоровительных и спортивно - оздоровительных мероприятий, в том числе и в коллективных формах занятий физическими упражнениями
Легкая атлетика (11 ч)			
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)

	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег . Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега
	Учетный	Прыжок в длину на результат . Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега . ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность
Гимнастика с элементами художественной гимнастики (21 ч)			

Висы и упоры. Лазание (П ч)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
	Совершенствования		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Совершенствования		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях
Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	

Элементы художественной гимнастики. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
	Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
	Совершенствования	Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу или вверх, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу или вверх с прыжками через ленту с одной ноги на другую до 8 раз подряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг. Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений. Упражнения с обручем для составления произвольной комбинации: вращение обруча с перехватом одной и другой рукой; прыжок в обруч в сочетании с поворотом на 360 градусов; маховые движения обручем; прыжок в обруч «накидкой»; бросок обруча под плечо. Примерная комбинация упражнений с обручем (полька) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с обручем из освоенных упражнений. Элементы современных и национальных танцев (подбираются учащимися совместно с учителем)	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня.
	Совершенствования		Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений.
Совершенствования			
Совершенствования			

	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
Спортивные игры (42 ч)			
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования		
	Совершенствования Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	

Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования		
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре

	Совершенствования	блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Баскетбол (21 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x Г). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования		
Совершенствования		Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
Совершенствования		
Совершенствования		

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)			
Бег по пересеченной местности	Комбинированный	Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши)	Практически применяют на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)			
Бег на коньках.	Комбинированный	Поддержание равномерной скорости на дистанции. Бег по дистанции со средней скоростью	Демонстрируют технику поддержания равномерной скорости на дистанции до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши). Пробегают на результат 500 м
Плавание (16 ч, при наличии условий за счет других тем)			

Правила проведения разминки.	Комбинированный	Особенности проведения, содержание и объем разминки	Разрабатывают и демонстрируют свой комплекс упражнений разминки на определенную дистанцию и способ плавания (по выбору)
Методы тренировки	Комбинированный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Практически применяют различные методы тренировки при подготовке к соревнованиям
Соревновательная тактика.	Комбинированный	Различные варианты тактики: с мощным началом, с резким ускорением в середине дистанции, с длинным финишем	Осваивают и практически применяют различные варианты соревновательной тактики
Навыки и умения в плавании.	Комбинированный	Плавание ранее изученными способами. Оказание первой помощи тонущему. Плавание в умеренном и максимальном темпе до 500 м. Прыжки в воду с высоты 1 м (девушки) и 3 м (юноши). Освобождение от одежды в воде. Плавание на результат на 25 и 50 м	Демонстрируют умения и навыки, приобретенные на занятиях. Преодолевают на результат 25 и 50 м
Лыжная подготовка (18 ч)			

Техника лыжных ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	
	Совершенствования	Коньковый ход. Повторение.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.
		Попеременный четырехшажный ход. Повторение	
		Попеременный четырехшажный ход.	
		Переход с одновременных ходов на попеременные.	
		Преодоление подъемов и препятствий.	
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	
		Поворот на месте махом	
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	
		Повороты упором.	
		Переход с попеременным ходом на одновременные	
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	
	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Сдача норм ГТО		
Подъемы, спуски, торможения.			
Комбинированный	Коньковый ход. Повторение		
Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		
Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	
	Зачет. Лыжные ходы Сдача норм ГТО		
Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		
Легкая атлетика (10 ч)			
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)

	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: метать гранату на дальность
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Сдача норм ГТО	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	ФКГОС	Д	имеется	По мере принятия изменений	Обновляемый электронный ресурс
1.2.	Примерная основная образовательная программа	Д	имеется	По мере принятия изменений	Обновляемый электронный ресурс
1.3.	Авторские учебные программы СОО по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.4.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.5.	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.6.	Учебник по физической культуре	К	имеется	По плану	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.7.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	имеется	2021	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.8.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	имеется	2021	В составе библиотечного фонда
1.9.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	имеется	2021	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	имеется		ЦОР
2.2.	Плакаты методические	Д	имеется	2021	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д	имеется	1 раз в 4 года	Обновляемый электронный ресурс
2.4.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
2.5.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	имеется		
2.6.	Аудиозаписи	Д	имеется		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ				
3.1.	Телевизор с универсальной подставкой	Д	имеется		Телевизор не менее 72 см по диагонали
3.2.	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
3.3.	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	имеется		Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
3.4.	Радиомикрофон	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение: актовый зал)
3.5.	Мегафон	Д		2021	

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
3.6.	Мультимедийный компьютер	Д	имеется		Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
3.7.	Принтер лазерный	Д		2020	
3.8.	Сканер	Д		2020	Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение: секретарская)
3.9.	Копировальный аппарат	Д		2020	
3.10.	Цифровая видеокамера	Д	имеется	2020	Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
3.11.	Цифровая фотокамера	Д	имеется	2020	
3.12.	Мультимедиапроектор	Д	имеется	2020	
3.13.	Интерактивная доска	Д		2020	
3.14.	Электронный тир	Д		2020	
4.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
4.1.	Стенка гимнастическая	Г	имеется		
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	имеется	2022	
4.3.	Бревно гимнастическое высокое	Г	имеется	2021	
4.4.	Козел гимнастический	Г	имеется		
4.5.	Конь гимнастический	Г	имеется		
4.6.	Перекладина гимнастическая	Г	имеется	2021	
4.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	имеется	2021	
4.8.	Брусья гимнастические, параллельные	Г	имеется	2021	
4.9.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Г		2021	
4.10.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	имеется	2021	
4.11.	Мост гимнастический подкидной	Г	имеется	2021	
4.12.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	имеется		

4.13.	Скамейка гимнастическая мягкая	Г		2021	
4.14.	Комплект навесного оборудования	Г	имеется	2021	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.15.	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	имеется	2022	Отсутствует тренажерный зал
4.16.	Скамья атлетическая, вертикальная	Г	имеется	2020	
4.17.	Скамья атлетическая, наклонная	Г	имеется	2020	
4.18.	Стойка для штанги	Д	имеется		
4.19.	Штанги тренировочные	Г	имеется		
4.20.	Гантели наборные	Г	имеется		
4.21.	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	имеется	2021	
4.22.	Коврик гимнастический	К	имеется	2020	
4.23.	Станок хореографический	Г	имеется	2021	
4.24.	Акробатическая дорожка	Г	имеется	2021	
4.25.	Маты гимнастические	Г	имеется	2021	
4.26.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г		2020	
4.27.	Мяч малый (теннисный)	К	имеется		
4.28.	Скакалка гимнастическая	К	имеется	2021	
4.29.	Мяч малый (мягкий)	К	имеется		
4.30.	Палка гимнастическая	К	имеется		
4.31.	Обруч гимнастический	К	имеется	2021	
4.32.	Коврики массажные	Г		2022	
4.33.	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д		2022	
4.34.	Пылесос	Д	имеется		Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.35.	Сетка для переноса малых мячей	Д	имеется	2022	
	Легкая атлетика				
4.36.	Планка для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.37.	Стойки для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.38.	Флажки разметочные на опоре	Г	имеется	2022	
4.39.	Лента финишная	Д	имеется	2022	
4.40.	Дорожка разметочная для прыжков в высоту	Г	имеется	2022	

4.41.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д	имеется	2020	Имеется 3 м,5 метровые
-------	----------------------------------	---	---------	------	------------------------

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.42.	Номера нагрудные	Г	имеется		
	Лыжи				
4.43.	Лыжный комплекты	К	имеется	2023	Обновить и дополнить
	Спортивные игры				
4.44.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	имеется		
4.45.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	имеется		
4.46.	Мячи баскетбольные	Г	имеется	2022	
4.47.	Сетка для переноса и хранения б/ мячей	Д	имеется	2022	
4.48.	Жилетки игровые с номерами	Г	имеется		
4.49.	Стойки волейбольные универсальные	Д	имеется		
4.50.	Сетка волейбольная	Д	имеется		
4.51.	Мячи волейбольные	К/Г	имеется	2023	
4.52.	Сетка для переноски и хранения в/мячей	Д	имеется	2021	
4.53.	Табло перекидное	Д	имеется		
4.54.	Жилетки игровые с номерами	Г	имеется		
4.55.	Ворота для мини-футбола	Д		2022	
4.56.	Сетка для ворот мини-футбола	Д		2022	
4.57.	Мячи футбольные	Г	имеется	2022	
4.58.	Номера нагрудные	Г	имеется		
4.59.	Компрессор для накачивания мячей	Д	имеется		
	Туризм				
4.60.	Палатки туристские (двух местные)	Г	имеется	2023	
4.61.	Рюкзаки туристские	Г		2023	
4.62.	Комплект туристский бивуачный	Д		2023	
	Измерительные приборы				
4.63.	Пульсометр	Г		2022	
4.64.	Шагомер электронный	Г		2022	
4.65.	Комплект динамометров ручных	Д		2022	

4.66. | Динамометр становой

| Д

| 2022

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.67.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г		2021	
4.68.	Тонометр автоматический	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (мед.кабинет)
4.69.	Весы медицинские с ростомером	Д	имеется		
	Средства до врачебной помощи				
4.70.	Аптечка медицинская	Д	имеется	ежегодно	
	Дополнительный инвентарь				
4.71.	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (каб.№ 107)
4.71.1.	Мишень	Д	имеется		
4.72.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
4.73.	Спортивный зал игровой		имеется		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
4.74.	Спортивный зал гимнастический		имеется		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
4.75.	Зоны рекреации		имеется		Для проведения динамических пауз (перемен)
4.76.	Кабинет учителя		имеется		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.77.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		имеется		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
4.78.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
4.79.	Легкоатлетическая дорожка	Д	имеется		
4.80.	Сектор для прыжков в длину	Д	имеется		
4.81.	Сектор для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.82.	Игровое поле для футбола (мини-	Д	имеется		

	футбола)			
4.83.	Площадка игровая баскетбольная	Д	имеется	
4.84.	Площадка игровая волейбольная	Д	имеется	

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.85.	Гимнастический городок	Д	имеется		
4.86.	Полоса препятствий	Д	имеется		
4.87.	Лыжная трасса	Д	имеется		Прокладывается ежегодно на прилегающей территории , включающей небольшие отлогие склоны

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Кудря Татьяна Вениаминовна

Действителен с 18.08.2021 по 18.08.2022